

Данаева Зухра Азретовна,

Педагог-психолог МКОУ КГО «Гимназия № 4 им. М.А.Хабичева»

**Название работы.**

Занятие с элементами тренинга для учащихся 9, 11 классов. «Как успешно сдать экзамен»

**Описание работы.**

Психологическое занятие с элементами тренинга педагога-психолога в 9, 11 классах, направленное на снятие предэкзаменационного стресса, предэкзаменационной тревожности по теме «Как успешно сдать экзамен» с презентацией.

Цели занятия:

1. научить учащихся планировать свою деятельность в период подготовке к экзаменам.
2. выявить у учащихся уровень тревожности и депрессии
3. научить учащихся владеть техниками быстрого снятия стресса и способами снятия нервно- психического напряжения
4. ознакомить учащихся с комплексом упражнений для снятия напряжения с глаз
5. ознакомить учащихся со способами организации процесса повторения
6. формировать у учащихся способы оптимального поведения в состоянии предэкзаменационного стресса и переживания острых негативных эмоций

Формат файлов: конспекта – docx, презентации – pptx.

**Категория работы.** Психология.

Конспект занятия (урока) с презентацией.

## *Занятие с элементами тренинга для учащихся 9, 11 классов.*

### *Тема «Как успешно сдать экзамен»*

*Психологическое занятие с элементами тренинга, направленное на снятие предэкзаменационного стресса, предэкзаменационной тревожности.*

**Цели:** Оказание психологической помощи учащимся в подготовке к сдаче ЕГЭ.

Научить планировать свою деятельность в период повышения нагрузок; владеть техниками быстрого снятия стресса; противостоять физическим и интеллектуальным перегрузкам.

Формировать способы оптимального поведения в состоянии предэкзаменационного стресса и переживания острых негативных эмоций

**Задачи:**

- 1 - Оказание психологической помощи учащимся в подготовке к сдаче ЕГЭ;
- 2 - познакомить выпускников с особенностями и процедурой ЕГЭ для снижения тревоги и повышения интереса к результатам экзамена;
- 3 - научить справляться с психологическими трудностями при подготовке и сдаче экзаменов;
- 4- освоить на практике методы саморегуляции, методы снижения напряжения;
- 5 - повысить самооценку учащихся, уверенность в себе и в положительном результате сдачи экзамена.

**Методическое оснащение:** мультимедийный проектор, ноутбук, презентация. Ручки, листы бумаги, карточки с незаконченными предложениями, магнитофон, тихая спокойная музыка, методики снятия стресса.

**Участники программы.**

- 1) Ученики 9-х, 11-х классов
- 2) Ведущий группы (педагог - психолог).

**Ход занятия:**

#### Слайд № 1

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». Экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата.

Подготовка и сдача экзаменов связаны с чрезвычайно большим напряжением. Между тем при подготовке к экзамену возникает много вопросов – как правильно это делать, как правильно сдавать экзамен.

Увы, многие школьники упорно «задалбливают» материал, старательно зазубривают все на тему, которую им предстоит сдавать, не придавая значения тому. Как они это будут делать.

В итоге, уже проснувшись утром перед экзаменом, многие обнаруживают в себе сначала легкий, но все возрастающий «мандраж» - и чрезмерное волнение как бы стирает в памяти материал, освоенный, казалось бы «от» и «до»

- А что испытываете вы в преддверии экзамена?
- Каково ваше настроение в преддверии экзамена?
- Испытываете ли вы волнение или вы абсолютно уверены в себе, в своих знаниях?

Давайте сейчас откровенно поговорим на эту тему.

### Слайд № 2

#### **Упражнение «Откровенно говоря».**

Цель: побудить участников к откровенному разговору, создание доверительной атмосферы на занятии.

Материал: карточки с незаконченными предложениями.

Инструкция: «На карточке написано начало предложения, прочитайте его и закончите, как считаете нужным».

Примерное содержание карточек:

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...

Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...

Откровенно говоря, когда я прихожу домой...

Откровенно говоря, когда у меня свободное время...

Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...

Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах...

Анализ: «Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?»

Да, хорошее знание предмета необходимо для успеха, но это знание нужно ведь еще и продемонстрировать, причем именно тогда, когда нужно. Стресс, высокий уровень тревожности и депрессивное состояние в ситуации экзамена, сколь это ни печально, может быть еще большим врагом, чем не самое блестящее знание предмета. По данным психолога Кондаша, примерно у 23% учащихся излишнее волнение самым неприятным, а иногда и фатальным образом влияло на результат экзамена.

- А какой у вас уровень тревожности и депрессии?
- Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?

**Депрессия** (от лат. *deprimō* «давить», «подавить») — это психическое расстройство, характеризующееся *депрессивной триадой*: снижением настроения, утратой способности переживать радость, нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее и т. д.) и двигательной заторможенностью. При депрессии снижена самооценка, наблюдается потеря интереса к жизни и привычной деятельности.

#### **Экспресс тест для оценки тревоги и депрессии**

Тестирование проводится в два этапа. На первом этапе пациенту предлагают ответить на 8 вопросов:

### Слайд № 3

## ШКАЛА ТРЕВОГИ

1. Чувствуете ли Вы себя взвинченным и возбуждённым?
2. Испытываете ли Вы излишнее беспокойство?
3. Легко ли Вы раздражаетесь?
4. Трудно ли Вам расслабиться?

### Слайд № 6

## ШКАЛА ДЕПРЕССИИ

1. Ощущаете ли Вы утрату энергичности?
2. Испытываете ли Вы чувство утраты интереса к окружающему миру?
3. Испытываете ли Вы неуверенность в себе?
4. Ощущаете ли Вы собственную беспомощность?

Если есть, не более одного утвердительного ответа на первые четыре вопроса и нет ни одного положительного ответа на вопросы из шкалы депрессии, считается, что повышенной тревожности и депрессии у пациента нет, и тестирование завершается. В случае, если пациент ответил утвердительно на два и более вопросов по шкале тревоги, или же хотя бы на один вопрос из шкалы депрессии, проводится второй этап тестирования.

### **Шкала тревоги (продолжение)**

#### Слайд № 4

5. Плохой ли у Вас сон?
6. Испытываете ли Вы головные боли, или боли в шее, или чувство сдавления в горле?
7. Наблюдаются ли у Вас следующие симптомы: головокружение, дрожь, потливость, понос, частое мочеиспускание, покалывания в области языка и др. вегетативные проявления тревоги?
8. Обеспокоены ли Вы состоянием своего здоровья?
9. Трудно ли Вам заснуть?

#### Слайд № 5

Вы ответили на 9 вопросов. За каждый положительный ответ даётся один балл. Состояние патологической тревоги можно предположить при сумме баллов 5 и выше.

#### Слайд № 7

### **Шкала депрессии (продолжение)**

5. Испытываете ли Вы трудности при концентрации внимания?
6. Есть ли у Вас потеря веса (вследствие плохого аппетита)?
7. Бывают ли у Вас ранние пробуждения?
8. Ощущаете ли Вы собственную заторможенность?
9. Чувствуете ли Вы себя хуже по утрам?

#### Слайд № 8

Вы ответили на 9 вопросов. За каждый положительный ответ даётся один балл. Состояние депрессии можно предположить при сумме баллов 3 и выше.

#### Слайд № 9

### **Тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?»**

Экзаменационный стресс снижает не только работоспособность, но и сопротивляемость организма к различным болезням, провоцирует обострение уже имеющихся заболеваний.

*За каждый положительный ответ начислите себе по 1 баллу.*

1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.
2. Больше всего на свете я боюсь получить "двойку".
3. Я готов на все, чтобы получить "пятерку".
4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.

5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.

#### Слайд № 10

6. Бывает, что и легкие предметы я не могу хорошо ответить.

7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.

8. Мне трудно выступить перед классом.

9. Объявления оценок я всегда жду с волнением.

10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.

11. Накануне контрольных работ я всегда испытываю тревогу.

12. Перед экзаменами у меня бывает внутренняя дрожь.

#### Слайд № 11

*Обработка. Сложите набранные баллы.*

0 - 4: Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены, что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.

5- 8: Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс.

9 - 12: Стресс очень сильный. Обратитесь за помощью к родителям. Не держите все в себе.

#### Слайд № 12

***Так что вам может, помешать успешно, сдать экзамены?***

#### Слайд № 13

- Высокая тревожность
- Нервно-психологическое напряжение
- Стресс
- Волнение

Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена, и сегодня мы с ними познакомимся.

#### Слайд № 14

### **Подготовка к экзамену**

#### Слайд № 15

- Организуй правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

#### Слайд № 16

- Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.

#### Слайд № 17

### **Тест «Кто вы сова или жаворонок»**

В каждом вопросе теста выберете один вариант ответа.

#### **1. Трудно ли вам вставать рано утром?**

- а) Да, почти всегда;
- б) Иногда;
- в) Редко;
- г) Крайне редко.

**2. Если бы у вас была возможность выбора, в какое время вы ложились бы спать?**

- а) После 1 часа ночи;
- б) С 23 часов 30 минут до 1 часа;
- в) С 22 часов до 23 часов 30 минут;
- г) До 22 часов.

Слайд № 18

**3. Какой завтрак вы предпочитаете в течении первого часа после пробуждения?**

- а) Полный;
- б) Менее плотный;
- в) Можете ограничиться вареным яйцом или бутербродом;
- г) Достаточно чашки чая или кофе.

**4. Если вспомнить ваши последние размовки в школе или дома, то преимущественно, в какое время они происходили?**

- а) В первой половине дня;
- б) Во второй половине дня.

Слайд № 19

**5. От чего вы могли бы отказаться с большей легкостью?**

- а) От утреннего чая или кофе;
- б) От вечернего чая.

**6. Насколько легко нарушаются ваши привычки, связанные с принятием пищи, во время каникул?**

- а) Очень легко;
- б) Достаточно легко;
- в) Трудно;
- г) остаются без изменений.

Слайд № 20

**7. Если рано утром предстоят важные дела, насколько времени раньше вы ложитесь спать по сравнению с обычным распорядком?**

- а) Более чем на 2 часа;
- б) На 1 – 2 часа;
- в) Менее чем на 1 час;
- г) как обычно.

**8. На сколько точно вы можете оценить промежуток времени, равный минуте (попросите кого-нибудь помочь вам в этом испытании)?**

- а) Меньше минуты
- б) Больше минуты.

Слайд № 21

**Подсчитайте общую сумму баллов.**

	1	2	3	4	5	6	7	8
А	3	4	0	1	2	0	3	0
Б	2	2	1	0	0	1	2	2
В	1	1	2	-	-	2	1	-
Г	0	0	3	-	-	3	0	-

Слайд № 22

**Результат:**

Если вы набрали 0 – 7 баллов, вы «жаворонок»;

Если вы набрали 8 – 13 баллов, вы «аритмик»;

Если вы набрали 14 – 20 баллов, вы «сова».

Слайд № 23

- Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

Слайд № 24

- Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Старайся поддерживать свою работоспособность

Слайд № 25

***Условия поддержки работоспособности***

1. Чередовать умственный и физический труд.

Слайд № 26

2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.

Слайд № 27

3. Минимум телевизионных передач!

4. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20–30 мину

***Что делать, если устали глаза?***

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Упражнение для глаз...

Слайд № 28

**Комплекс упражнений для глаз**

Слайд № 29

1. «Вращение»

Не двигая головой, начинайте вращать глазами сначала по часовой стрелке, потом в обратную сторону. По 10 раз туда и обратно. Получается? А теперь то же самое, только с закрытыми глазами.

Слайд № 30

2. «Во все стороны»

Не поворачивая головы, двигайте глазами вверх-вниз, вправо-влево. По 10- 15 раз.

Слайд № 31

3. «Пальчик»

Прижмите палец к переносице и посмотрите на него. Затем медленно отводите палец от себя, продолжая следить за ним глазами. Повторите это упражнение несколько раз.

Слайд № 32

4. «Кто там?»

Зажмурьтесь сильнее, а затем широко откройте глаза, словно вы чему-то очень удивились. Повторите ещё раз.

Слайд № 33

5. «Моргание»

Поморгайте, быстро и сильно сжимая веки. Как можно больше и быстрее.

Слайд № 34

6. «Сон»

А теперь закройте глаза и расслабьтесь, будто собираетесь спать. Подумайте о чём-нибудь очень приятном.

Регулярное выполнение упражнений для глаз эффективно снижает зрительное и статическое напряжение.

## Слайд № 35

### **Упражнение «Звездочет»**

Упражнение для глаз. Под спокойную музыку надо наблюдать за падающими звездами.

- Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

## Слайд № 36

- Для долговременного хранения информации в памяти необходимо повторение.

## Слайд № 37

### **Способы организации процесса повторения**

**I способ.** Использование перерывов при заучивании;

**II способ.** Организация рационального повторения:

1. Прочитать – повторить
2. Повторить через 10-15 минут.
3. Повторить через 8-9 часов.
4. Повторить через день.

## Слайд № 38

### **III способ.** Формула успешного повторения ОЧОГ

О – ориентировка. Прочитайте текст с целью понять его главные мысли.

Ч – чтение. Прочитайте текст внимательно и постарайтесь выделить второстепенные детали, установите их связь с главными мыслями.

О – обзор. Быстро просмотрите текст. Чтобы углубить понимание текста, поставьте вопросы к главным мыслям.

Г – главное. Мысленно перескажите текст припоминая при этом главные мысли.

Число повторений должно быть 2-3.

## Слайд № 39

- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

### **Перед экзаменом:**

## Слайд № 40

- В ночь перед экзаменом надо раньше лечь спать. Хорошо выспитесь в ночь перед экзаменом.
- Отведите себе время с запасом, особенно для дел, которые надо выполнить перед экзаменом, и приходите на экзамен незадолго до начала.
- Важно уметь расслабиться перед экзаменом. Для этого нам может помочь **релаксация** – это комплексная система мер, направленная на восстановление и активизацию жизненных функций организма (в том числе техники и упражнения на снятие усталости, общей тревоги, расслабления мышц, достижения покоя и уверенности).

## Слайд № 41



## **Упражнения для релаксации:**

### **Для рук**

1. сжать кисти рук в кулак, разжать
2. максимально растопырить пальцы рук, расслабиться.

### **Для ног**

1. упереться пятками в пол, максимально поднять носки, напрячься, сбросить напряжение.
2. упереться пальцами ног в пол, максимально поднять пятки, напрячься, сбросить напряжение.

### Слайд № 42

#### **Для лица**

1. собрать губы в одну точку, задержать, расслабиться.
2. крепко зажмуриться, подержать, расслабиться

#### **Для спины и плечевого пояса**

поднять плечи максимально вверх, подержать, опустить.

### Слайд № 43

#### *Упражнение «Ангел хранитель»*

### Слайд № 44

**Аутогенная тренировка** - метод самовнушения. Предполагает обучение клиентов мышечной релаксации, самовнушению, развития концентрации внимания и силы представления и умению контролировать непроизвольную умственную активность с целью эффективности значимой деятельности.

### Слайд № 45

#### **Способы снятия нервно- психического напряжения:**

- 1) Спортивные занятия.
- 2) Контрастный душ.
- 3) Стирка белья вручную.
- 4) Мытье посуды.
- 5) Скомкать газету и выбросить ее.
- 6) Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
- 7) Слепить из газеты свое настроение.
- 8) Закрасить газетный разворот.
- 9) Громко спеть любимую песню.
- 10) Покричать то громко, то тихо.
- 11) Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
- 12) Погулять в лесу, покричать. Дома можно покричать в «коробку крика» (коробка из-под обуви с вырезанным отверстием и набитая ватой)».

### Слайд № 46

#### **Упражнение «Прощай напряжение!»**

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Инструкция: «Скомкать газетный лист, вложив в это все свое напряжение. Сделать комок как можно меньше и по команде одновременно всем бросить комок в цель на доске».

Анализ: «Как вы себя чувствуете? Расстались ли вы со своим напряжением? Ваши ощущения до и после упражнения».

- Не стоит забывать и о питании.

Слайд № 47

### **Какие же продукты полезны перед экзаменами?**

Слайд № 48

Избегайте сахара, шоколада, конфет, печенья. Ограничьте количество чипсов

Слайд № 49

### **Чтобы подпитать мозги. Попробуйте:**

- ✓ свежие фрукты или сухофрукты
- ✓ бутерброд
- ✓ тарелку супа
- ✓ кусок сыра
- ✓ несоленые орешки
- ✓ йогурт
- ✓ только что сделанный молочный коктейль
- ✓ Не забывайте часто пить.
- ✓ Не пытайтесь учиться, пока вы обедаете или перекусываете
- ✓ Питаться во время подготовки к экзаменам диетологи советуют не реже четырех раз в день, но порции должны только утолять голод, а не пересыщать.

Слайд № 50

### **В ночь перед экзаменом**

- ✓ Крахмальные продукты - макароны, рис, картофель и хлеб подойдут отлично и помогут спокойно спать
- Не ходите на экзамен с пустым желудком.

Слайд № 51

### **Ответственный завтрак.**

- Утром перед экзаменом ешьте что-нибудь с высоким содержанием белка и клетчатки: яйца, фасоль или грибы
- Возьмите на экзамен конфету или что-нибудь другое, чтобы отвлечься от волнения.

Слайд № 52

### **Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ЕГЭ.**

- Итак, позади период подготовки. Не пожалей двух-трех минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Подыши, успокойся.

При волнении, стрессах и эмоциональном напряжении помогает простой способ: несколько глубоких вдохов - восполняется недостаток кислорода, возвращается способность логически мыслить.

Дыхание по системе йогов - глубокое и редкое, без шума, обязательно через нос. Воздух, попадая в нос, увлажняется, согревается и очищается, чего не происходит при дыхании ртом. Кроме того, при носовом дыхании стимулируются нервные окончания, которые связаны с внутренними органами.

- Пробеги глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нём содержатся.
- Внимательно прочитай вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.
- Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его, чтобы потом к нему вернуться.
- Начни с лёгкого!
- Думай только о текущем задании!
- Научись пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми ты обязательно справишься.
- Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.
- Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать её глазами и заметить
- явные ошибки.
- Если не уверен в выборе ответа, доверься интуиции!
- Не паникуйте, когда ученики начинают сдавать свои работы. Те, кто первым выполнил задание, не получают за это дополнительных очков.

### ***После экзамена***

Состояние у всех различное. У тех, чья тревога перед экзаменом носила мобилизующий характер, все показатели нервной системы приходят в норму через несколько минут после окончания экзамена, независимо от результата: и пульс, и давление крови, и мышечный тонус становятся такими же как в обычный период. У тех, чье эмоциональное напряжение не способствует преодолению стресса, эти показатели продолжают нарастать, причем тоже независимо от результата экзамена. Создается парадоксальная ситуация- воздействие стресса закончилось, а эмоциональное напряжение сохраняется или даже усиливается. Следовательно, эмоциональное напряжение, сохраняющееся даже после экзамена, аналогично тому тревожному состоянию до экзамена.

Тревожность может быть полезной и вредной. Естественной реакцией организма на стресс является мобилизация. Предстоящая деятельность требует концентрации внимания, максимального извлечения из памяти изученного материала, готовности к неожиданностям, находчивости. Эта тревога продуктивная, мобилизующая, она подготавливает человека к деятельности и реализуется. Даже если она велика, она все равно уменьшается после завершения. В отличии от этого невротическая тревога не направлена на предстоящую деятельность. И с нею надо бороться.

#### ***Упражнение «Возле ручья»***

Прослушивание музыки

Цель: помочь детям расслабиться

«Сядьте поудобнее и закройте глаза, 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы сидите возле ручья».

Обсуждение после прослушивания кассеты своих ощущений, эмоций, представлений.

#### **Подведение итогов**

Учащиеся делятся своими впечатлениями о занятии, о настроении, с которым они пойдут на экзамен, о приемах для снятия тревожности.

Психолог желает детям успеха

**Ритуал прощания:** Пожелание удачи и успехов друг – другу

Слайд № 37

**УДАЧИ НА ЭКЗАМЕНАХ.**