

## **«Я готов к экзаменам!»**

Тренинговое занятие для учащихся 9-х классов по психологической подготовке к ОГЭ

### **Пояснительная записка**

Цель:

1. Оказание психологической помощи обучающимся в снижении эмоционального напряжения, уровня тревожности и формирование эмоционально - устойчивой личности в период подготовки к итоговой аттестации.

2. Формирование критического отношения к различным путям снижения волнения — выделять продуктивные и малопродуктивные.

Задачи:

1. Обсудить трудности, которые могут возникнуть у детей во время экзамена.

2. Показать способы снятия психоэмоционального напряжения.

3. Обучение учащихся способам волевой мобилизации и способам поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам.

Техники, используемые во время занятий: мозговой штурм, групповая работа, ролевое моделирование, мини-лекция, упражнения - энергизаторы.

Ход проведения занятия.

### **I. Вводная часть:**

Добрый день, дорогие ребята и дорогие гости нашего мероприятия.

Ребята, давайте поприветствуем друг друга, а также гостей, каким-нибудь невербальным приветствием. Это может быть бесконтактное приветствие (помахать рукой, кивнуть головой, сделать реверанс), а также контактное приветствие (пожать руку, обнять).

Сегодня наш классный час пройдет в форме тренинга. Поэтому сначала нужно сформулировать правила тренинговой работы:

**1. Уважение к говорящему.**

**2. Принцип поднятой руки.**

**3. Искренность.**

#### **4. Активное участие в происходящем.**

##### **1. Упражнение "Сходства и различия»**

Цель: знакомство, позитивное отношение к работе.

Материал: большое блюдо со сладостями разной формы и разных сортов.

Учитель: Перед вами - блюдо с разнообразными сладостями. Теперь каждый из вас по очереди возьмет по одной конфете, которая чем-то похожа на вас по вашему мнению. Когда все возьмут по конфете, мы начнем "знакомиться" с вами. Вы по очереди говорите свое имя и личные качества, что вы похожи на конфету, которую вы выбрали.

Точно так же люди отличаются друг от друга своими уникальными личностными качествами.

Обсуждение. Легко ли было выделить качество, на которое вы похожи с выбранной конфетой? Каково ваше нынешнее настроение? О чем вы думаете?

#### **II. Основная часть.**

Учитель:

Экзамены-это решающий период в жизни любого человека. И сегодня мы поговорим о проблемах и трудностях экзаменационного периода, попробуем найти возможные пути их преодоления, "поговорим" о вашем будущем поведении и состоянии перед экзаменом.

А наше обучение будет посвящено ЭКЗАМЕНАМ

Ребята, какие цели вы бы поставили перед этим классом? Что ты хотел узнать, решить? (детское суждение). Высветить его на экране.

Задачи

1. Обсудить трудности, которые могут возникнуть у детей во время экзамена.
2. Показать способы снятия умственного и эмоционального напряжения.
3. Обучение учащихся тому, как мобилизовать свою волю и как поддерживать рабочее самочувствие при подготовке к экзаменам.

##### **2. Упражнение «Ассоциации»**

Цель: установить настрой на тему, возможность поделиться своими чувствами по поводу предстоящих экзаменов; способствовать освобождению от негативных мыслей.

И так ОГЭ. Предлагаю каждому написать на листе бумаги за 2 минуты все ассоциации, которые приходят в голову в связи с этим понятием. Старайтесь не думать, пишите первое, что приходит в голову.

"ОГЭ" (пишем на доске, а потом прикрепляем все написанные слова-ассоциации, в виде кластера) Обсуждение.

Как я должен относиться к экзаменам?

Самое главное-не преувеличивать и не преуменьшать его значение. И с чем это можно сравнить? Наверное, с итоговой контрольной работой в конце года.

Экзамены вызывают у вас разные чувства и состояния. Я предлагаю озвучить эти чувства и состояния.

Так, довольно часто мы испытываем негативные эмоции - гнев, страх, растерянность и т. д.

Почему это происходит? Учащиеся могут высказать свое мнение.

-- Многим хорошо известно паническое состояние перед экзаменами: "Я ничего не знаю! Я ничего не помню!». А давайте проверим себя, насколько мы действительно подвержены стрессовой ситуации.

### 3. Тест “Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?”(3 мин.)

За каждый положительный ответ заработайте себе 1 балл.

1. Я стараюсь делать как можно больше дополнительной работы, чтобы получить хорошую оценку.
2. Больше всего на свете я боюсь получить двойку.
3. Я готов на все, чтобы получить пятерку.
4. Иногда я отказываюсь отвечать, хотя и подготовил задание.
5. У меня такое чувство, что я все забыл.
6. Бывает, что я не могу хорошо ответить на легкие вопросы.
7. Когда я в настроении отвечать, я злюсь на разговоры и смех вокруг меня.
8. Мне трудно говорить перед классом.
9. Я всегда с нетерпением жду объявления результатов.

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

11. В преддверии испытаний я всегда испытываю тревогу.

12. Перед экзаменами у меня возникает внутренняя дрожь.

Суммируйте накопленные 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, психологу. Не держите все в себе.

Учитель: Результаты теста можно вслух не произносить, но каждый из вас имеет еще время, чтобы поработать над ликвидацией этой проблемы.

(презентация)

Но все не так страшно: существуют правила, следуя которым, вы преодолеете стресс:

Во - первых, необходимо помнить, что легкое волнение перед экзаменом - это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу. Иногда отсутствие «предстартового» волнения даже мешает хорошим ответам.

Во - вторых, стоит научиться не думать о провале на экзамене. Наоборот, надо мысленно рисовать себе картину уверенного, четкого ответа, полной победы.

В - третьих, существует такая психологическая техника, как «Созидающая визуализация». Она проста в применении. В период подготовки к экзамену нужно представлять себе (визуализировать) процесс сдачи этого экзамена. Визуализацию лучше всего делать перед сном, в расслабленном состоянии, лежа в постели, соблюдая следующие правила.

В - четвертых, если вы почувствовали, что вами овладевает паника, немедленно запретите тревожным мыслям засорять сознание. Скажите самому себе «Стоп!». Это слово должно быть произнесено как команда,

желательно вслух и должно отрезвить вас, остановив сползание в бездну волнений. Паника никуда, кроме тупика не заведет – помните об этом!

В - пятых, если экзамены действительно беспокоят или угнетают вас, не прячьте своих чувств. Поговорите с кем -нибудь об этом. В Англии говорят: «проблема, которой ты поделился – решенная проблема». Следовательно, Вы обязательно должны найти того, с кем Вы можете поделиться своими заботами.

Экзамен это не просто проверка знаний, а ситуация стресса и не предсказуемого результата. Но экзамен, по любому – это неизбежность. Какие же трудности все-таки возникают перед учащимися? (Опрос-беседа)

Учитель: Ребята, скажите, какие трудности у вас могут возникать в связи с экзаменом?

Психологические трудности:

- познавательные;(когнитивные)
- личностные;
- процессуальные.

Учитель: Ребята, скажите, а какие причины трудностей вы знаете?

недостаточная информированность о процедуре проведения экзамена;

отсутствие возможности получить поддержку взрослых;

несформированность способности к самоопределению;

недостаточное знакомство с процедурой экзамена;

отсутствие четкой стратегии деятельности;

Когнитивные трудности (познавательные) – это трудности, связанные с особенностями переработки информации в ходе экзамена, со спецификой работы с тестовыми заданиями. Успешность в выполнении заданий обеспечивают хорошая переключаемость внимания и оперативная память, мышление.

Личностные трудности – обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями. Каждый из нас к ситуации экзамена относится по-разному, она так же усложняется еще и тем, что обычно сдавая экзамен человек тревожится, беспокоится,

переживает. Сильное волнение мешает сосредоточиться, снижает внимательность, Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют простые психологические способы, чтобы справиться с тревогой в ситуации экзамена.

Процессуальные трудности – это трудности, связанные с процессом заполнения бланков.

Сегодня мы познакомимся с некоторыми из них. Выполним ряд упражнений.

#### 4.Упражнение «Расшифровка»: (Мозговой штурм)

Цель: создание позитивного настроения на сдачу ОГЭ; снятие тревожности.

Условие:

1. нельзя использовать слова однокоренные следующим словам, как «основной», «государственный», «экзамен».
2. Разрешается «ругаться».
3. Обязательно составить словосочетания. Учитель пишет все предлагаемые учащимися словосочетания.
4. Распределите все словосочетаний по эмоциям: «+»- фраза вызывает положительные эмоции, минус- фраза несет негативные эмоции, «0»- фраза нейтральная.

Подсчитайте количество плюсов, минусов, нулей. Выясните, каких эмоций у вас больше?

Обсуждение: Стало ли данное сочетание ОГЭ повеселее.

Цель: создать позитивный настрой для прохождения ОГЭ; снять тревожность.

Состояние:

1. нельзя использовать слова того же корня, что и следующие слова, такие как "основной", "государственный", "экзамен".
2. Разрешается "ругаться".
3. Обязательно составляйте фразы. Учитель записывает все фразы, предложенные учениками.
4. Распределите все фразы по эмоциям: "+" - фраза вызывает положительные эмоции, отрицательные-фраза несет отрицательные эмоции, " 0 " – фраза нейтральна.

Подсчитайте количество плюсов, минусов и нулей. Выясните, каких эмоций у вас больше?

Обсуждение: Стало ли это сочетание ОГЭ более увлекательным?

## **ФИЗКУЛЬМИНУТКА**

Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

- сядь удобно,
- глубокий вдох через нос (4–6 секунд),
- задержка дыхания (2–3 секунды).
- выдох

Во время подготовки к экзаменам нагрузка на глаза увеличивается. Если устали глаза, значит, устало и тело: у него может не хватить сил, выполнить экзаменационное задание. Вам нужно убедиться, что ваши глаза отдыхают. Выполните любые два упражнения:

- смотрите поочередно вверх и вниз (25 секунд), влево и вправо (15 секунд);- поочередно фиксируйте взгляд на отдаленном объекте (20 секунд), затем на листе бумаги перед собой (20 секунд);
- нарисуйте квадрат, треугольник-сначала по часовой стрелке, потом в обратном направлении.

Учитель: Давайте продолжим упражнения 5. Упражнение "ЭКСПЕРИМЕНТ"

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях

Учитель: На карточке написан, на первый взгляд, хаотичный набор букв. Вам необходимо за 30 секунд прочесть 4 последовательных предложения.

ШАРЛЬ ПОДНЯЛ ЛЮСИ НА СПИНУ И СКАЗАЛ ОБХВАТИ МОЮ ШЕЮ. НО КАК

Теперь Вернуться НА ЭСТАКАДУ, КАК ПЕРЕНести ЭТОГО СТРАШНОГО НАПУГАННОГО РЕБЕНКА В  
ОГО РЕБЕНКА В БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО НА КОНЕЦ ПОСЛЫШАЛСЯ Топ  
От Бегущих ног.

Анализ: (ШАРЛЬ ПОДНЯЛ ЛЮСИ НА СПИНУ И СКАЗАЛ, ОБХВАТИВ МОЮ ШЕЮ. НО КАК ТЕПЕРЬ ВЕРНУТЬСЯ НА ЭСТАКАДУ, КАК ПЕРЕНести ЭТОГО СТРАШНО НАПУГАННОГО РЕБЕНКА В

БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО, НАКОНЕЦ ПОСЛЫШАЛСЯ ТОПОТ БЕГУЩИХ НОГ ).

Вы выполнили задание сразу?

Что вам нужно было, чтобы закончить его быстро?

Что такое, на ваш взгляд, самоконтроль?

(Ответ: это уверенный взгляд и твердая рука, стабильность в любой ситуации, это терпение, терпимость и такт.)

Как развивать самоконтроль?

(Ответ: это способность каждого человека сохранять внутреннее спокойствие, а также действовать осторожно и разумно в сложных ситуациях

СОВЕТ: НИКОГДА НЕ ОБЩАЙТЕСЬ на эмоционально отрицательном уровне.

Те, кому удалось сосредоточиться, переключиться с одного вида деятельности на другой, были более успешны

#### 6.Упражнение «ТЕКСТ С ПОДТЕКСТОМ». (Работа в парах)

Учитель: Чтобы выполнить это упражнение, нужно в течение 3 минут пройти по написанному тексту на предложенных листах бумаги. Задания выполняются строго индивидуально, нельзя с кем-то совещаться, давать советы. Через 3 минуты мы это обсудим.

1. Прежде чем что-то делать, внимательно все прочтите.
2. Выведите свое имя в правом верхнем углу листа.
3. Нарисуйте круг вокруг своего имени.
4. В левом верхнем углу нарисуйте 5 маленьких квадратов.
5. В каждом квадрате поставьте крест.
6. Напишите свое имя в верхней части листа.
7. Под своим именем в правом верхнем углу напишите свой номер телефона. Если у вас его нет, напишите число 100.
8. Громко позвоните по номеру, который вы написали, чтобы все слышали.
9. Обведите в круг этот номер.
10. Поставьте крестик в левом нижнем углу листа.
11. Обведите этот знак треугольником.
12. Обычным голосом считайте вслух в обратном порядке от 10 до 1.
13. Заключите слово "угол" в предложении № 4 в прямоугольник.



14. В верхней части листа сделайте три небольших отверстия кончиком карандаша или ручки.

15. Громко кричите: "Я почти закончил".

16. Теперь, когда вы все внимательно прочитали, выполняйте только задания 1 и 2.

Учитель: В чем, по-вашему, смысл упражнения? (очень важно прочитать инструкцию полностью и четко следовать ей при сдаче экзаменов).

### **III. «Рефлексия»**

Ключевым понятием сегодня было какое слово? Экзамен

(Прием —Синквейн)

В конце урока все садятся в кружок

Каковы ваши впечатления от сегодняшнего занятия?

Какие открытия вы сделали для себя?

Что вы будете принимать и использовать в будущем?

Вам понравился урок?

Что вам запомнилось больше всего?

**Ребята, можем ли мы сказать, что те поставленные цели и задачи в начале урока решены?**

Ребята, можно ли сказать, что те цели и задачи, которые ставились в начале урока, решены?

И в конце нашего урока я предлагаю вам высказаться, продолжая предложение: "Я хочу пожелать себе....."

Думайте только о хорошем, и у вас все получится! Но, несмотря на свою неосязаемость, обладают силой воздействия, поэтому не нужно себя бить и говорить "Все плохо и я ничего не помню, я ничего не знаю" — это заведет Вас в негативную сторону, выберете такую формулировку "Все хорошо, я все помню и знаю". "

Ведь экзамен-это всего лишь проверка знаний, а не приговор. Относитесь к экзамену как к решению одной из обычных жизненных задач. И не надо

забывать, что школа, техникум, институт и, наконец, работа-это только часть жизни, одна из ее многочисленных граней. Стресс - это тоже часть жизни.

Поэтому, отбросив ненужные сомнения и тревоги, вооружившись знаниями, вы смело пойдете сдавать экзамены.

Надеюсь, что этот классный час настроил вас на "позитивную волну" и поможет благополучно преодолеть рифы экзаменационного периода.

Возьмитесь за руки и скажите: "Удачи на ОГЭ". Памятки на память "Формула успеха".