МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ПАВЛОВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №17

Тренинговое занятие

**« Как лучше подготовится к экзаменам»**

***автор***

***педагог-психолог***

***Красникова Ольга Ивановна***

Пояснительная записка.

**Цель:**

* отработка стратегий и тактики поведения в период подготовки к экзамену;
* обучение навыками саморегуляции, самоконтроля;
* повышение уверенности в себе и своих силах;
* отработка с учащимися навыков психологической подготовки к экзаменам.

**Задачи:**

* повышение сопротивляемости стрессу;
* отработка навыков уверенного поведения;
* развитие эмоционально-волевой сферы;
* развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим;
* обучение способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения.

**Используемые методы:** дискуссии, мини-лекции, тренинговые упражнения, релаксация.

**Условия проведения:** класс или любое другое просторное, хорошо освещенное помещение.

**Участники:** все учащиеся одного класса.

**Занятие.**

**1. Приветствие.**

Упражнение "Комплимент"

Время: 5 мин.

Каждый участник должен сделать комплимент соседу без слов, жестами. После того, как комплимент сделан, "получателю" задается вопрос: "Как ты думаешь, что тебе хотели сказать?"

**2. Разминка**

Упражнение "Откровенно говоря".

Время: 13 мин.

Участникам говорят: "Перед вами в центре круга лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними". Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить еще раз.  
 **Содержание карточек:**  
Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...  
Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...  
Откровенно говоря, когда я забываю о предстоящем экзаменационном стрессе...  
Откровенно говоря, когда я прихожу домой...  
Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...  
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...  
Откровенно говоря, когда я прихожу на консультацию...  
Откровенно говоря, когда я участвую в тренинге...

**При обсуждении участникам задаются следующие вопросы:**

* Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?
* Узнали ли вы что-нибудь новое об участниках группы?
* Каковы ваши жизненные важнейшие цели на настоящий момент?

**3. Мини-лекция «Как вести себя во время экзаме­нов»**

*Цель:* познакомить выпускников с правилами поведе­ния до и во время экзамена.

*Время:* 15 минут.

***Какую одежду лучше надеть на экзамен?***

Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайтесь избегать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, чтобы не спровоцировать отрицательных эмоций у людей, с ко­торыми предстоит вступить в контакт во время экзамена. Всегда помните о чувстве меры. Ничего лишнего! А вот после экзамена — все что хотите.

***Рекомендации по поведению до и в момент экзамена.***

1. За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся. «Перед смертью не надышишься». Отдыхай, развлекай­ся и постарайся забыть о предстоящем экзамене.
2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.
3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен». Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты не будешь захо­дить и оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.
4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мысля­ми.
5. Смело входи в класс с уверенностью, что все полу­чится.
6. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосре­доточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки.
7. Выполни дыхательные упражнения для снятия на­пряжения:
8. — сядь удобно,
9. — глубокий вдох через нос *(4-6 секунд),*
10. — задержка дыхания *(2—3 секунды).*
11. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в даль­нейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.
12. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружа­ющих. Для тебя существуют только часы, регламентиру­ющие время выполнения теста, и бланк с заданием. То­ропись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.
13. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.
14. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, — как правило, задания в тес­тах не связаны друг с другом.
15. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.
16. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!
17. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить яв­ные ошибки.
18. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереальна Ведь тестовые задания рассчита­ны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.

**4. Упражнение «Снежки».**

Цель: снятие напряжения и усталости после занятия.

Время: 5 мин.

Материал: старые газеты.

Класс делится на две равные части, а группа делится на две команды, рассчитывается на первый-второй. Газетные листы надо скомкать в «снежки». По сигналу команды бросают снежки на территорию противника. Побеждает та команда, на территории которой после сигнала «СТОП!» окажется меньше снежков.

**Итог урока:**

Наше занятие подошло к завершению. На столе лежат смайлики. Если вам понравилось занятие, возьмите смайлик желтого цвета, если вы остались равнодушным к занятию - зелёный смайлик, а если занятие вам не понравилось, возьмите синий смайлик.

Всем большое спасибо!

Приложение №1

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |