**Мастер класс по теме:**

«Как лучше подготовиться к экзаменам»

Составитель:

педагога-психолога МБОУ СОШ№8

 им. П.И.Кочерга с.Николаевка

**Цель**: психологическая подготовка выпускников к государственной итоговой аттестации , ОГЭ

**Методы и техники, используемые в занятиях:**

* Дискуссии.
* Релаксационные методы.

**Задачи**:
1. Повышение сопротивляемости стрессу.
2. Отработка навыков поведения на экзамене.
3. Развитие уверенности в себе.
4. Развитие коммуникативной компетентности.
5. Развитие навыков самоконтроля.
6. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.

**Ожидаемый результат:** закрепление положительного эмоционального настроя, предотвращение тревоги перед экзаменом у учащихся.

**Участники:** учащиеся 9 класса

**Материалы:** ватман, готовые звездочки, карандаши, фломастеры.

**Время:** 10 минут

**Педагог-психолог:** Здравствуйте ребята, я очень рада вас всех сегодня видеть, вы можете присаживаться поудобнее.

**Вступительная часть:** очень скоро ребят, для некоторых из вас завершаться ваши школьные годы. Впереди у вас очень важный период-экзамены вам предстоит впервые сдавать их в особой форме – в форме ОГЭ, в связи с эпидемиологической обстановкой и с теми условиями в которых мы все сейчас находимся, вам очень сложно и вы испытываете большой страх. Ребята, сейчас я вас попрошу рассказать, что для вас означает слово экзамен? Какие чувства вы испытываете, произнося это слово? Спасибо, молодцы! *(Участники отвечают, задают вопросы, ведущий отвечает, если позволяет время, либо предлагает разобрать индивидуально в другое время)*

В процессе сдачи экзамена от вас требуется высокая мобильность, переключаемость, высокий уровень организации деятельности, высокая и устойчивая работоспособность.

**А сейчас мы с вами проведем упражнение, которое называется «Найди свою звезду»**

**Цель**: возможность расслабиться и набраться оптимизма, уверенности в себе.

**Инструкция**: Ребята, а сейчас я вас попрошу сесть в круг и закрыть глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... (звучит музыка).
А теперь представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звезд, для других — бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки.
Посмотрите внимательно на звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она вам напомнила о минутах счастья, радости, удачи, вдохновенья?
Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает.
А теперь проведите ладонями по коленям, вниз к ступням ног, и сладко потянитесь, откройте глаза, возьмите лист бумаги, цветные карандаши и нарисуйте свою звезду. Вырежьте и прикрепите ее на наше звездное небо.
И теперь звезды будут нам светить каждое тренинговое занятие, излучая добро, дружбу, взаимопомощь, поддержку. А на последнем занятии вы их заберете с собой, они вас поведут дорогой знаний и будут сопровождать на всех экзаменах и дальше по жизни. Посмотрите внимательно на звезды: среди них нет ни одной одинаковой. Они все разные, как и мы с вами. Предлагаю вам в течение месяца подумать, как вы измените свою звезду, чтобы вам это понравилось, а может вас в вашей звезде все устраивает и вы ее оставите, такой же на следующем занятии.

**Подведение итогов:** получение обратной связи от участников группы о прошедшем тренинге.

**Инструкция**: Мы закончили наше упражнение, сядьте удобнее. Сейчас мы с вами будем передавать друг другу мягкую игрушку, делиться впечатлениями от сегодняшнего занятия и высказывать пожелания всем участникам группы. Когда кто-то будет говорить, прошу вас сидеть и внимательно слушать, не перебивая и не разговаривая, уважая своих одноклассников.
**Анализ**:
Что принес вам первый тренинговый день?
Каковы ваши впечатления от сегодняшнего занятия?

Благодарю ребята за работу.

Всем спасибо за внимание.