

Технологическая карта

Тренинг для 9 и 11 классов «Психологическая подготовка к ЕГЭ»

Цель: создание условий, снижающих уровень тревожности и экзаменационного стресса.

Задачи:

- познакомить выпускников со способами релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения;
- обучить обучающихся способам волевой мобилизации и способам поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам;
- способствовать формированию позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;
- способствовать повышению сопротивляемости стрессу.

Адресат: обучающиеся 9 и 11 классов (10-15 человек) (при необходимости класс можно разделить на группы)

Форма проведения: тренинг

Время проведения: 40-50 минут

Необходимые материалы: презентация (на усмотрение ведущего), памятки, буклеты.

Методические указания: перед проведением занятия ведущий должен внимательно изучить все методические рекомендации, найти и прочитать информацию в интернете по данной проблеме.

№	Этап	Деятельность ведущего	Деятельность обучающихся	Результат
1.	Завязка, выявляющая проблему	<p>Ведущий приветствует обучающихся, рассказывает о предстоящем занятии.</p> <p>- Добрый день, ребята! Скоро вам сдавать экзамены, это нужный и ответственный шаг в вашей жизни. Испытываете ли вы волнение и страх перед сдачей ГИА?</p> <p>- Чтобы этого не было, вы должны научиться приемам мобилизации и концентрации. И сегодня я хочу предложить вам небольшое, но очень интересное увлекательное занятие – тренинг по психологической подготовке к ГИА</p> <p>- В ходе занятия мы с вами узнаем некоторые новые навыки, которые пригодятся при подготовке и сдаче экзаменов.</p>	Обучающиеся слушают ведущего, задают вопросы, отвечают на вопросы ведущего.	Выход участников на тему занятия и проблему; Включенное обсуждение.
2	Процесс активного совместного логического размышления над проблемой	Начинает беседу на тему сдачи экзаменов, и предлагает немного небольшие упражнения «Созидающая визуализация» (=поиграть) (Приложение 1).	Слушают ведущего. Задают возникающие вопросы, выполняют предложенное упражнение.	Проблема становится лично значимой, требующей ответа на поставленные вопросы, разрешения конкретных жизненных ситуаций
3	Кульминационный момент (поворот "на себя")	Предлагает упражнение «Ассоциации» (Приложение 2). Читает мини-лекцию «Способы снятия нервно-психического напряжения» (Приложение 3).	Слушают ведущего, отвечают на вопросы, задают возникающие вопросы.	Каждый из участников должен осознать отсутствие или наличие проблем.
4	Самоанализ	Читает мини-лекцию «Способы снятия нервно-психического напряжения» (Приложение 4).		Происходит анализ своих возможных действий.

5	Развязка	Знакомит обучающихся с понятием «релаксация», предлагает упражнения «Дыхательная релаксация» и упражнение «Лимон» (Приложение 5)	Слушают ведущего Рассуждают, отвечают на вопросы ведущего, задают вопросы. Выполняют упражнения	
6	Рефлексия	Организует обсуждение о проведенном занятии, получает обратную связь о прошедшем занятии. Обучающимся задает вопросы: «Как вы себя чувствуете? Какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас?» - Что вам понравилось/не понравилось в процессе проведения занятия?	Рефлексируют, отвечают на вопросы ведущего.	Стимулирование самоанализа.

Приложение 1

Упражнение «Созидающая визуализация»

Инструкция: постарайтесь представить себе (визуализировать) процесс сдачи предстоящего экзамена. Нарисуй мысленно картинку, как тыходишь в аудиторию, где проходит экзамен, как садишься на свое место, как берешь листы бумаги и спокойно начинаешь работать, легко справляясь со всеми заданиями. Представь, что из груды экзаменационных кимов, тебе достается самый подходящий и уверенно и правильно отвечаешь на все вопросы. Словно на экране ты видишь и слышишь не только себя, но и преподавателей, всем своим видом они показывают, что удовлетворены твоим ответом. Представь себе, что в конце ты получаешь высокий балл за экзамен. На душе у тебя легко и радостно. Какие чувства вы испытывали при выполнении этого упражнения?

«Отрепетировав» эти действия, участники настроят себя на успех.

Приложение 2

Упражнение «Ассоциации»

Ведущий:

- Ассоциации — это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Итак, с чем у каждого из вас ассоциируется слово «экзамен»?

- Как отметили многие из вас, экзамены – это стресс. Как же научиться самообладанию в трудных жизненных ситуациях? Для этого я вам расскажу, какие существуют способы снятия нервно-психического напряжения».

Приложение 3

Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения»

Негативные эмоции мешают нам приступить к работе, собраться с мыслями. Как же можно помочь себе в ситуации, когда вы уже испытываете эти эмоции?

- Можно разрядить свои эмоции, высказавшись тем людям, которые поймут и посочувствуют.

- Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце – это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.
- Производи любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле.
- Свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить. Из другой газеты слепить свое настроение. Закрасить газетный разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью).
- Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню.
- Погулять в тихом месте на природе.

Обсуждение: какими еще способами можно воспользоваться?

Приложение 4

Релаксация

Ведущий заранее подготавливает небольшой материал на понятие «релаксация».

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением и с нарушением дыхания. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

Упражнение «Дыхательная релаксация»

Инструкция: «Наиболее простой способ - это дыхание на счет. Примите удобное положение, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счета сделайте вдох, на четыре счета - выдох. Сделайте 3-5 вдохов-выдохов».

Обсуждение: «Как поменялось ваше состояние? Возникли ли трудности при выполнении упражнения?»

Упражнение «Лимон»

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон

находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.