

## Формула успеха

(Тренинговое занятие для учащихся 9 классов)

17.02.2023 г.

**Цель занятий:** отработка с учащимися навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение их уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

**Задачи:** обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения; повышение сопротивляемости стрессу; обучение способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам; обучение приемам активного запоминания.

**Необходимые материалы:** ручки, листки бумаги, мяч

**Возраст:** учащиеся 9 класса.

**Состав участников:** 10 – 12 человек.

**Оборудование:** ручки, бейджики, листки бумаги, маркеры.

**Режим работы:** 45 минут

### **1. Упражнение «Назови меня»**

**Цель:** настрой на работу, развитие чувства принадлежности к группе, сближение друг с другом.

**Инструкция:** Сейчас этот веселый мяч побежит по вашим рукам. Тот, у кого он окажется, должен назвать свое имя. Как только круг завершится, мяч покатится обратно, в другую сторону, и вы должны назвать настроение, с которым вы пришли на данное занятие.

**Обсуждение:**

Какие чувства вызвало у вас это упражнение??

### **Ведущий представляется и говорит о правилах групповой работы.**

**Цель:** формирование единого рабочего пространства и выработка правил поведения в группе на протяжении всего тренинга.

**Инструкция:** Представь себе, что вы — король или королева, а наша аудитория — ваше королевство. Ты можешь устанавливать здесь любые правила, которые кажутся тебе разумными и, которые мы будем соблюдать в течение всего тренингового занятия, чтобы каждому было комфортно здесь, в нашей группе.

**Обсуждение:**

Какие правила вы введете в своем королевстве? Придумайте и озвучьте список своих правил.

А теперь выработаем единые общегрупповые правила поведения. Вы мне будете говорить, а я буду записывать их на доске.

### **Правила групповой работы:**

(Каждый пункт правил поясняется ведущим).

#### **Правила:**

**1. Единая форма обращения друг к другу на “ты” (по имени).** Для создания климата доверия в группе все обращаются друг к другу на “ты”, включая тренера.

**2. Общение по принципу “здесь и теперь”.** Во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

**3. Конфиденциальность всего происходящего.** Все, что происходит во время тренинга, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне тренинга.

**4. Персонафикация высказываний.** Говорим только от своего имени и только лично кому-то.

**5. Искренность в общении.** Во время тренинга говорить только то, что думаешь и чувствуешь.

**6. "Стоп!"**- тот участник группы, который не хочет отвечать на какой-либо вопрос, участвовать в какой-либо игре, процедуре из-за нежелания быть искренним или из-за неготовности быть откровенным, имеет право сказать "Стоп!", и тем самым исключить себя из участия в процедуре.

**7. "Активность!"**- ответственность каждого за результаты работы группы.

**8. "Не оценивать!"** - это важное правило, мы часто нарушаем в жизни.

У нас в группе мы должны учиться не оценивать других, людей, а принимать их такими, какие они есть.

ГИА – это обычный экзамен, но основанный на тестовых технологиях. Так как такая форма экзамена является относительно новой, требуется дополнительная подготовка всех его участников. В ходе занятий мы с вами попытаемся приобрести некоторые навыки, которые пригодятся при подготовке и сдаче экзаменов.

Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по-разному. С чем это связано? Конечно, во многом с тем, как вы выучили материал, насколько хорошо знаете тот или иной предмет, насколько уверены в своих силах. Иногда бывает так: вы действительно хорошо выучили материал, и вдруг на экзамене возникает чувство, что все забыли, в голове мечутся какие-то обрывки мыслей, сильно бьется сердце. Для того чтобы этого не произошло, вы должны научиться преодолевать свой страх, научиться приемам мобилизации и концентрации.

К экзамену учащиеся запоминают много текстового материала, формул, графиков, правил. Очень важно понять, какой способ запоминания подходит каждому из вас, как можно помочь себе запомнить то, что обычно запоминается с трудом.

Наше занятие будет посвящено психологической подготовке к экзаменам. Надеюсь, что знания, полученные в ходе занятия и те упражнения, которые вы будете выполнять помогут вам более успешно пройти все испытания на экзаменах. Конечно, не всеми предложенными приемами будет пользоваться каждый из вас, но вы сможете их попробовать и выбрать те, которые подходят вам больше всего.

### ***Упражнение «Ассоциации»***

**Цель:** настрой на тему, побудить участников к откровенному разговору, создание доверительной атмосферы на занятии, возможность поделиться своими чувствами по поводу экзамена.

**Инструкция:** «Ассоциации - это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово. Придумайте ассоциации на слово «экзамен». Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову».

### **Обсуждение:**

Трудно ли было выполнять данное упражнение?

### ***Упражнение "Откровенно говоря"***

**Цель:** побудить участников к откровенному разговору по поводу предстоящих экзаменов.

**Инструкция:** 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".

**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 справиться с мыслями...
- Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах...
- Откровенно говоря, когда я прихожу на консультацию...
- Откровенно говоря, когда я участвую в тренинге...

**Обсуждение:**

- Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?
- Каковы ваши жизненные важнейшие цели на настоящий момент?

**Упражнение: «Позитивные и негативные установки»**

**Цель:** познакомить учащихся с когнитивными установками, мешающими нормальной сдаче экзамена; переформулировать нездоровые установки на здоровые, позитивные.

**Инструкция:** Каждый из вас получил листок бумаги с негативными установками, мешающими нормальной сдаче экзаменов. Ваша задача переформулировать отрицательные установка на положительные и записать их.

**Обсуждение:** учащиеся зачитывают получившиеся положительные установки. Легко ли было выполнять данное упражнение?

Психологический фактор	Негативная установка	Позитивная установка
1. Негативная установка на экзамен.	«У меня ничего не получится».	
2. Негативное отношение к себе.	«Я бездарь и неудачник».	
2. Стремление быть совершенным	«Я НЕ имею права на ошибку». Я обязан все делать на «отлично». «Я обязан быть успешным».	

Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется ещё и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность.

**Упражнение: «Что я знаю о стрессе»**

**Цель:** выявить осведомлённость участников в данном вопросе и обнаружить проблемы

**Вопросы анкеты:**

1. Как вы считаете, подвержены ли вы стрессам?
2. Знаете ли вы признаки стресса?
3. Как вы думаете, на что влияет стресс?
4. Знаете ли вы упражнения, при помощи которых можно нейтрализовать стресс?

## **Тест “Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?”**

*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.
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 выступать перед классом.
9. Объявления оценок я всегда жду с волнением.
10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.
11. Накануне контрольных я всегда испытываю тревогу.
12. Перед экзаменами у меня бывает внутренняя дрожь.

### ***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.

***Стресс*** - это своего рода сигнал бедствия, который заставляет тело подготовиться «либо к бою, либо к бегству». Научные исследования говорят о наличии двух больших групп людей, переживающих стресс. В зависимости от того, как ведут себя учащиеся в тревожной ситуации перед предстоящими экзаменами, всех ребят можно разделить на две группы. Одни приходят в состоянии повышенной мобилизации, готовы отстаивать свои права на хорошую отметку, т.е. проявляют качества, аналогичные спортивной злости, помогающей выиграть. Другие суетливо листают учебник. Эти ребята заранее предчувствуют поражение. Взяв экзаменационный билет, они не могут сразу прочитать вопросы.

Ганс Селье выделил три фазы реагирования организма на стресс:

### **1. Реакция тревоги.**

В начале стрессовой ситуации происходит мобилизация необходимых сил. Об этом свидетельствуют: учащенный пульс, учатившиеся головные боли, жалобы на боли в желудке, учащенное дыхание и сердцебиение, повышенное потоотделение, кроме того, снижение усидчивости, неспособность сосредоточиться, приступы раздражительности, гнева, беспокойство, смятение, отсутствие уверенности в себе, страх.

### **2 Фаза сопротивления.**

Делается попытка преодолеть возникшие трудности. На этой стадии организм оказывается более устойчивым к разнообразным вредным воздействиям, чем в обычном состоянии. Наиболее эффективная помощь в этот период - укрепление уверенности ребенка в себе.

### **3. Реакция истощения.**

После длительного напряжения понижается способность организма к сопротивлению. В этот период возрастает восприимчивость к заболеваниям, истощается запас жизненных сил, снижается уверенность.

*Существуют психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена, и сегодня мы с ними познакомимся*

### ***Мини – лекция «Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?»***

**Цель:** научить учащихся избавляться от мешающих и неприятных эмоций.

Когда вы отдыхаете между занятиями во время подготовки к экзаменам, иногда важно потратить на это как можно меньше времени, но отдохнуть за это время максимально. Вот некоторые советы и способы, которые могут помочь «преодолеть препятствия», а вы можете выбрать те, которые подойдут вам.

**Во-первых**, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме.

Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины. Все должно быть в меру!

**Во-вторых**, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте на свежем воздухе, посещайте бассейн.

**В-третьих**, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.

**В-четвертых**, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

### ***Какие еще вы знаете способы снятия нервно-психического напряжения?***

*(примерные ответы учащихся)*

Спортивные занятия.

Контрастный душ.

Стирка белья.

Мытье посуды.

Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить об этом.

Скомкать газету и выбросить ее.

Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.

Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче».

Слепить из газеты свое настроение.

Громко спеть любимую песню.

Покричать то громко, то тихо.

Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».

Смотреть на горящую свечу.

Погулять в тихом месте, на природе.

Вдохнуть глубоко до 10 раз.

Погулять в лесу, покричать.

Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

**Обсуждение:** какими еще способами, можно воспользоваться? Какой способ снятия тревоги подходит лично для вас? Почему?

### ***Упражнение "Мои ресурсы".***

**Цель:** помочь учащимся найти в себе, те качества, которые помогут на экзамене чувствовать себя уверенно.

Учащиеся делят лист бумаги на две части. В одной части пишут: "Чем я могу похвастаться" т. е. свои сильные стороны. После заполнения первой части озаглавивается вторая - "Чем это может мне помочь на экзамене". Желающие озвучивают результаты.

**Обсуждение:** Легко/ сложно ли было выполнять данное упражнение? Что вы чувствовали, когда отвечали на данные предложения?

**Рефлексия.**



**Упражнение «Пожелание классу»**

**Цель:** получение обратной связи от участников группы о прошедшем дне тренинга, выработка рекомендаций для учащихся».

**Инструкция:** Сядьте удобнее, образуя большой круг, и посмотрите на этого чудесный мяч, который находится у меня в руках. Сейчас он весело покатится по вашим рукам. Тот, у кого окажется мяч, выскажет впечатления и пожелания участникам группы. Все остальные должны внимательно слушать, не перебивая и не разговаривая, уважая своих одноклассников.

**Обсуждение:**

- Что важного, интересного, полезного было для вас на этом занятии?
- Как вы себя чувствуете?
- Какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас?
- Помогло ли данное занятие сделать для себя какие-то выводы, что-то осознать?

17.02.2023 г.

Педагог-психолог



Ромашина О. А.