

Психопрофилактическое групповое занятие с учащимися 9,11 классов «Впереди экзамены»

Цель: Формирование стрессоустойчивости перед экзаменами.
Отработка с учащимися навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение их уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

Задачи:

- Рефлексия индивидуальных мыслей и чувств по отношению предстоящих экзаменов.
- Обучение учащихся умению планирования деятельности перед важными событиями.
- Обучение способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам.
- Обучение учащихся способом релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения.
- Повышение сопротивляемости к стрессу.

Используемые методы:

- дискуссия;
- мини-лекция;
- практические упражнения и игры.

Ход занятия

Знакомство. Учащимся предлагается написать на отдельном листочке бумаги своё имя. Затем прикрепить этот листок бумаги с помощью булавки на верхнюю часть одежды. Рассказать о целях и задачах проводимого занятия, о форме и общем времени проведения.

Сегодня мы рассмотрим 2 вопроса:

1. Что такое ЕГЭ (ОГЭ) и что он означает для меня?
2. Как справиться со стрессом на экзамене, или какие способы снятия нервно-психического (эмоционального) напряжения существуют.

1. Что такое ЕГЭ (ОГЭ) и что он означает для меня?

Упражнение «Ассоциации»

Цель: настрой на тему, 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».

Беседа «Плюсы и минусы ЕГЭ, ОГЭ»

Цель: выработка объективного отношения к ЕГЭ.

Инструкция: Какие плюсы в такой форме проведения экзамена? Какие минусы?

Упражнение «Откровенно говоря».

Цель: побудить участников к откровенному разговору, создание доверительной атмосферы на занятии.

Материал: карточки с написанными на них незаконченными предложениями.

Инструкция: «На карточке написано начало предложения, прочитайте его и закончите, как считаете нужным».

Примерное содержание карточек:

- ☐ Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...
 - ☐ Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...
 - ☐ Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...
 - ☐ Откровенно говоря, когда я прихожу домой...
 - ☐ 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...
- Обсуждение: «Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?»

2. Как справиться со стрессом на экзамене, или какие способы снятия нервно-психического (эмоционального) напряжения существуют (слайд)

Ситуация сдачи экзамена для всех обучающихся 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, с тем, насколько вы хорошо знаете тот или иной предмет, насколько вы уверены в своих силах. Экзамен - это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса. И значит, необходимо разобраться с тем, что такое стресс и какое влияние оказывает на человека ситуация неопределенности.

Стресс - это своего рода сигнал бедствия, который заставляет тело подготовиться «либо к бою, либо к бегству». Стресс мобилизует нас на борьбу с неожиданным препятствием.

Научные исследования говорят о наличии двух больших групп людей, переживающих стресс. В зависимости от того, как ведут себя старшеклассники 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 суеются, заранее предчувствуют поражение. Увидев бланк теста, они не могут сразу прочитать вопросы к заданиям, им нужно много времени, чтобы сосредоточить своё внимание. Иногда бывает так – Вы действительно хорошо выучили учебный материал и вдруг на экзамене возникает чувство, что все забыли, в голове мечутся какие-то обрывки мыслей, быстро и сильно бьется сердце, для того чтобы этого не произошло, необходимо учиться преодолевать свой страх, учиться приемам мобилизации и концентрации, а также снятия эмоционального напряжения. Существуют психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена, и сегодня мы с ними познакомимся.

Существуют определенные приемы волевой мобилизации, а также приемы релаксации и снятия напряжения. Для чего необходимо умение расслабляться? Как известно, мышечное напряжение вызывает негативные эмоции беспокойства разной силы. Если эмоции достаточно сильны, они блокируют мыслительные процессы. Поэтому важно уметь снимать мышечное напряжение. А приемы мобилизации помогают улучшить мозговое кровообращение, увеличить работоспособность. Поэтому очень важно знать и систематически выполнять упражнения, помогающие регулировать свое состояние, а в период подготовки к экзаменам они должны быть ежедневными.

Сейчас, я предлагаю обсудить способы преодоления стрессовых состояний, снятия эмоционального напряжения, которые вы знаете и могли бы применять в период подготовки к экзаменам.

Тест «Эмоциональное напряжение»

Дыхательная релаксация

Цель: научить справляться с тревогой, используя дыхание.

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?»

Мышечная релаксация

Цель: научить справляться с тревогой, используя методы мышечной релаксации.

Инструкция: «Вашему вниманию предлагается несколько упражнений, основанных на расслаблении мышц.

1) дыхание: вдох (с надуванием диафрагмы)- задержка дыхания - медленный выдох через рот (3-5 раз);

2) на вдохе поднять брови (удивиться)- задержка дыхания - медленно опускать брови на выдохе (3-5 раз) ;

3) на вдохе зажмурить глаза - задержка дыхания - медленно открывать глаза на выдохе(3-5 раз);

4) на вдохе растянуть улыбку (оскалиться)- задержать дыхание - медленно на выдохе убрать улыбку(3-5 раз);

5) руки в «замке» на уровне груди, пальцы сдавить в «замке» и давить ладонь на ладонь- задержка дыхания - медленно расцепляем руки на выдохе (3-5 раз);

6) делать одновременно упражнения 3-4-5;

7) сесть на кончике стула, спина прямая, на вдохе приподнять ноги над полом и потянуть носки на себя – задержка дыхания - медленный выдох».

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

Аутогенная тренировка (формулы самовнушения)

Учащимся предлагается ответить на некоторые вопросы: «Как вы себя чувствуете? Какой способ снятия тревоги оказался наиболее подходящим лично для вас?»

Приёмы, мобилизующие интеллектуальные возможности школьников при подготовке и сдаче экзаменов

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Её недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.

Можно пить просто чистую воду или зелёный чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. *В сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание!* Для того чтобы расщепить соки, тоже требуется вода. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.

Вторая проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, – это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Если доминирует одно из них – правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие – правой половиной. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.

Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «перекрёстный шаг» и проводится следующим образом.

Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладём на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.

Обязательное условие выполнения этого упражнения – двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

Если нет возможности сделать «перекрёстный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий приём: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

Во время экзамена целесообразно повесить изображение крест на стене класса. Цвет не имеет значения, главное, чтобы он был изображен контрастно: тёмный на светлом фоне или наоборот.

Следующее упражнение уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Для борьбы с кислородным голоданием существует приём под названием «энергетическое зевание». Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков.

Универсальные советы (слайд)

- Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество

твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

- Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.
- Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.
- Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
- Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.

Упражнение «Я хвалю себя за то, что...»

Цель: повышение самооценки.

Я предлагаю вам похвалить себя за что-нибудь. Сейчас наступило время, когда хочется, чтобы больше хвалили, но это происходит так редко.

У вас есть сейчас возможность похвалить себя за что хотите!

Итак, продолжите фразу: « Я хвалю себя за то, что...»

(Работа по цепочке)

Обсуждение: трудно ли было хвалить себя? Какие чувства вы испытывали при этом?

Рефлексия. Анализ настроения, самочувствия.

