ЗАНЯТИЕ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЕТЕЙ К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ (ЕГЭ и ГИА)

(по курсу «Скорая помощь»)

педагог – психолог Чепурная Л.Ю.

МБОУ лицей № 1 г. Пролетарска Ростовской обл

1. Вводное слово педагога-психолога.

- Здравствуйте, уважаемые коллеги!

Мне хотелось бы представить вашему вниманию ускоренный курс комплексной программы занятий по подготовке учеников выпускных классов к сдаче экзаменов, называется этот курс «Скорая помощь».

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

Курс «Скорая помощь» состоит из 3-х занятий с элементами психологического тренинга.

- Я постараюсь вам показать некоторые упражнения из этих занятий.

И так начнём

- Здравствуйте, ребята! Я очень рада видеть вас на нашем занятии. Давайте для начала поприветствуем друг друга улыбкой, ведь на улице такая прекрасная пора – весна – солнышко, зелень и чистый воздух.

- Я надеюсь, что наша встреча пройдёт на позитиве.

2. – Сейчас мы проведём игру, которая называется «Ассоциации», после которой вы определите тему нашего сегодняшнего занятия.

- Если ЕГЭ – это мебель, то какая?

- Если, одежда – то, какая?

- Если ЕГЭ – это явление природы – то, какое?

- Если ЕГЭ – это сказочный персонаж, то какой?

- Если ЕГЭ – это цвет, то какой?

- Если ЕГЭ – это эмоция, то какая?

- Если дерево, то какое?

- Если еда, то какая?

3. Очевидно вы уже догадались на какую тему у нас сегодня будет занятие.

(дети отвечают)

- Да именно, «Как психологически себя подготовить к сдаче ЕГЭ»

*Это упражнение преследует следующие цели:*

*•          активация психологической динамики группы;*

*•          создание позитивных установок у группы на дальнейшее обсуждение темы ЕГЭ;*

4. Ответьте мне на такой вопрос – А какие ассоциации у вас возникают при слове ЕГЭ?

(результаты записываются на доске и обсуждаются совместно с учениками)

Ассоциации в идеале должны показать, что у ЕГЭ есть две стороны – позитивная и негативная.

Позитивные - “На результаты ЕГЭ не влияет субъективное мнение учителя”, “ЕГЭ – это возможность показать свой потенциал”, “Сдал ЕГЭ в школе – не придется все лето бегать по институтам и сдавать экзамены” и т. п.

Негативные – «Нервное потрясение при подготовке и самой сдаче ЕГЭ» «Страх, что не сдашь и не получишь аттестат»

*Данное упражнение рассчитано на :*

*•          актуализацию самосознания детей на тему сдачи ЕГЭ*

*•          преобразование, по возможности, негативных установок в более позитивные.*

5. Упражнение - рисунок «Я сдаю ЕГЭ»

Возьмите листочки, мысленно разделите его на три части и попробуйте в одной из частей нарисовать свои чувства, эмоции, которые вы испытываете, когда сдаёте ЕГЭ.

Хочу напомнить вам, что это не “урок рисования”, что здесь нет “правильного” или “неправильного” рисунка, существует множество способов выразить свои мысли, чувства и идеи:

•          посредством символов;

•          предметного изображения;

•          различных форм, цветов и текстуры.

- После того как рисунки будут выполнены, необходимо, чтобы ученики с помощью скотча или магнитов разместили их на доске или стене. Затем, каждый из учащихся должен прокомментировать свой рисунок (начинает любой желающий, затем продолжают по порядку по часовой стрелке). В своих вопросах-уточнениях к авторам рисунков психолог старается прояснить, какие чувства, эмоции они пытались выразить.

*Целью данного упражнения является формирование рефлексии скрытых (негативных) эмоций.*

6. Диагностика уровня тревожности в ситуации проверки знаний.

- Наверное, каждый человек хоть раз в жизни испытывал чувство тревоги. Оно возникает в ситуации неопределенности и сопровождается ощущениями напряжения, беспокойства, недобрыми предчувствиями. Тревожиться может только человек как существо, наделенное самосознанием. Хотя тревожность и является негативным эмоциональным состоянием, именно тревога иногда мобилизует человека. Недаром, в русском языке есть еще одно значение этого слова – призыв к битве. Организм человека реагирует на этот призыв поступлением в кровь адреналина. Под его воздействием увеличивается сила сердечных сокращений, повышается кровяное давление, дыхание становится более глубоким. Это состояние называют стрессовым. Оно призвано помочь человеку в критической ситуации: схватке с равным по силе врагом или бегстве от более сильного соперника. В состоянии стресса возможности человека возрастают: мужчина, спасаясь бегством от быка, перепрыгивает двенадцатиметровый ров, женщина поднимает автомобиль, под которым оказались ее дети”. Каждый испытывает определенное волнение перед сдачей экзаменов. При этом такая реакция на стресс, как тревожность, связана со многими показателями: темпераментом человека, его личностнымикачествами, самооценкой, уровнем притязаний, самочувствием.

- У каждого есть листочки с тестом, вы сами можете проверить ваш уровень тревожности.

(Дети отвечают на вопросы и подчитывают результаты, психолог носит личные результаты в таблицу, чтобы организовать индивидуальные консультации и занятия).

*В любом случае результат данной диагностики – это лишь предположение о возможных реакциях.*

7. – А как вы думаете, есть ли положительные и отрицательные стороны у высокого и низкого уровня тревожности?

(обсуждение)

- Да действительно, есть положительные и отрицательные стороны как высокого так и низкого уровняй тревожности в разных ситуациях.

Среди тревожных людей есть много ответственных. Но именно они больше всего страдают перед важными событиями. Некоторые учащиеся перед экзаменами теряют сон и аппетит. У них увеличивается двигательная активность, частота пульса. Люди с высокой тревожностью беспричинно волнуются по поводу предстоящих событий. Им кажется, что обязательно произойдет что-то плохое. Волнение и неуверенность мешают им достичь успеха. Людям с высокой тревожностью полезно научиться управлять своим психическим состоянием. Как ни странно, люди с низкой тревожностью в экстремальных ситуациях тоже выглядят не лучшим образом. Слишком спокойные и самоуверенные, они оказываются неподготовленными, несобранными, расслабленными. Обычно у них низкая мотивация достижений. Им также необходимо учиться управлять своим психическим состоянием,чтобы в ситуациях экзамена или соревнований, которые для всех являются стрессовыми, показать все, на что они способны.

8. Упражнение – рисунок « Я готовлюсь к ЕГЭ»

А теперь на своих листочках изобразите то, как вы готовитесь к ЕГЭ. Это могут быть эмоции, чувства или просто образ.

*Цель этого упражнения: сформировать активную ученическую позицию к подготовке к ЕГЭ и обменяться опытом.*

Готовые рисунки также размещаются на доске (стене) и обсуждаются всем коллективом. На этом этапе можно организовать некоторое подобие “мозгового штурма”, который в итоге должен привести к созданию копилки способов (рецептов) подготовки к ЕГЭ. В процессе обсуждения педагог старается перевести негативные эмоции учащихся, выраженные в первом рисунке (если таковые имели место), в конструктивные. Для решения данной проблемы необходимо найти позитивные образы (ресурсные места) в рисунке и тем самым стимулировать учеников к активной позиции в подготовке к ЕГЭ.

9. – А как вы думаете кому легче живётся оптимисту или пессимисту?

(обсуждение двух высказываний)

Вывод: Необходимо научиться быть оптимистом и верить в свои силы

10. Работа над памятками

- У вас есть памятки, в которых внизу написано, как можно стать оптимистом и поверить в свои силы, давайте прочитаем.

10. Упражнение – рисунок « Я уже сдал ЕГЭ. УСПЕШНО»

А теперь на своих листочках изобразите «Я уже сдал ЕГЭ. УСПЕШНО». Это могут быть эмоции, чувства или просто образ.

На этом этапе педагог просит учащихся разместить на доске (стене) все три созданных ими в ходе урока рисунка и составить краткий рассказ о своих переживаниях при подготовке к ЕГЭ, в период его сдачи и о своей радости от того, что аттестация прошла успешно. Школьники по очереди рассказывают о своих рисунках, прогнозируя, по сути, программу успешной сдачи ЕГЭ. Для учеников составление рассказа является крайне увлекательным и позитивным упражнением. Роль педагога-психолога здесь заключается в сглаживании “острых углов” и переводе негативных установок учеников, которые могут обнаружиться в ходе этого упражнения, в позитивные.

*Цель этого упражнения – создание позитивного образа, ощущения того, что это препятствие преодолимо, самосознание цели сдачи ЕГЭ.*

11. – А кто хочет рассказать о том, какие чувства испытывали по поводу своей истории о позитивном образе человека, успешно сдавшего ЕГЭ

Далее обсуждается по очереди, какие чувства испытывают учащиеся по поводу своей истории о позитивном образе человека, успешно сдавшего ЕГЭ.

12. – Скажите, получилось ли у вас прожить все стадии сдачи экзамена, смогли ли вы поверить в свои силы, какое настроение, какие чувства вы испытываете сейчас?

13. – Давайте в конце урока мы улыбнёмся и поаплодируем друг друга за отличную работу.

На этой позитивной ноте необходимо закончить урок