

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 65 г. Грозный»**

**Протокол  
проведения тренингового занятия с учащимися 9-11 классов  
на тему: «Я готов к экзаменам!»**

10 октября 2022 года с учащимися выпускных классов был проведен психологический тренинг на тему «Я готов к экзаменам!».

**Присутствовало – 41 учащийся.**

**Цель:**

1. Оказание психологической помощи обучающимся в снижении эмоционального напряжения, уровня тревожности и формирование эмоционально - устойчивой личности в период подготовке к итоговой аттестации.
2. Формирование критического отношения к различным путям снижения волнения — выделять продуктивные и малопродуктивные.

**Задачи:**

1. Обсудить трудности, которые могут возникнуть у детей во время экзамена.
  2. Показать способы снятия психоэмоционального напряжения.
  3. Обучение учащихся способам волевой мобилизации и способам поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам.
- Техники, используемые во время занятий: мозговой штурм, групповая работа, ролевое моделирование, мини-лекция, упражнения - энергизаторы.

Ход проведения занятия.

I. Вводная часть:

Знакомство:

**1. Упражнение " Сходства и различия»**

Цель: знакомство, позитивное отношение к работе.

Каждый участник должен найти по 3 сходства и 3 отличия от других участников.

Обсуждение. Легко ли было выделить качество, на которое вы похожи с присутствующими? Каково ваше нынешнее настроение? О чем вы думаете?

**Психолог:**

**2. Упражнение «Ассоциации»**

Цель: установить настрой на тему, возможность поделиться своими чувствами по поводу предстоящих экзаменов; способствовать освобождению от негативных мыслей.

И так ОГЭ. Предлагаю каждому написать на листе бумаги за 2 минуты все ассоциации, которые приходят в голову, в связи с этим понятием. Старайтесь не думать, пишите первое, что приходит в голову.

"ОГЭ" (пишем на доске, а потом прикрепляем все написанные слова ассоциации, в виде кластера) Обсуждение.

Как я должен относиться к экзаменам?

### **3. Тест "Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?" (3 мин.)**

За каждый положительный ответ заработайте себе 1 балл.

1. Я стараюсь делать как можно больше дополнительной работы, чтобы получить хорошую оценку.
2. Больше всего на свете я боюсь получить двойку.
3. Я готов на все, чтобы получить пятерку.
4. Иногда я отказываюсь отвечать, хотя и подготовил задание.
5. У меня такое чувство, что я все забыл.
6. Бывает, что я не могу хорошо ответить на легкие вопросы.
7. Когда я в настроении отвечать, я злюсь на разговоры и смех вокруг меня.
8. Мне трудно говорить перед классом.
9. Я всегда с нетерпением жду объявления результатов.
10. Я бы предпочел, чтобы на экзамене присутствовал знакомый учитель.
11. В преддверии испытаний я всегда испытываю тревогу.
12. Перед экзаменами у меня возникает внутренняя дрожь.

Суммируйте накопленные 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, психологу. Не держите все в себе.

**Психолог:** Результаты теста можно вслух не произносить, но каждый из вас имеет еще время, чтобы поработать над ликвидацией этой проблемы.

(презентация)

Но все не так страшно: существуют правила, следуя которым, вы преодолете стресс:

Во - первых, необходимо помнить, что легкое волнение перед экзаменом - это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу. Иногда отсутствие «предстартового» волнения даже мешает хорошим ответам.

Во - вторых, стоит научиться не думать о провале на экзамене. Наоборот, надо мысленно рисовать себе картину уверенного, четкого ответа, полной победы.

В - третьих, существует такая психологическая техника, как «Созидающая визуализация». Она проста в применении. В период подготовки к экзамену нужно представлять себе (визуализировать) процесс сдачи этого экзамена. Визуализацию лучше всего делать перед сном, в расслабленном состоянии,

лежа в постели, соблюдая следующие правила.

В - четвертых, если вы почувствовали, что вами овладевает паника, немедленно запретите тревожным мыслям засорять сознание. Скажите самому себе «Стоп!». Это слово должно быть произнесено как команда, желательно вслух и должно отрезвить вас, остановив сползание в бездну волнений. Паника никуда, кроме тупика не заведет – помните об этом!

В - пятых, если экзамены действительно беспокоят или угнетают вас, не прячьте своих чувств. Поговорите с кем - ни будь об этом.

#### **4.Упражнение "ЭКСПЕРИМЕНТ"**

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях

Учитель: На карточке написан, на первый взгляд, хаотичный набор букв. Вам необходимо за 30 секунд прочитать 4 последовательных предложения.

Анализ:

Вы выполнили задание сразу?

Что вам нужно было, чтобы закончить его быстро?

Что такое, на ваш взгляд, самоконтроль?

(Ответ: это уверенный взгляд и твердая рука, стабильность в любой ситуации, это терпение, терпимость и такт.)

Как развить самоконтроль?

(Ответ: это способность каждого человека сохранять внутреннее спокойствие, а также действовать осторожно и разумно в сложных ситуациях)

**СОВЕТ: НИКОГДА НЕ ОБЩАЙТЕСЬ** на эмоционально отрицательном уровне.

Те, кому удалось сосредоточиться, переключиться с одного вида деятельности на другой, были более успешны

**Педагог – психолог**

**Мусаева И.И.**