

Психологические тренировки перед экзаменами занятие для учащихся 9-х и 11-х классов

Цель:

1. У учащихся должно быть снято чувство уникальности собственных переживаний по поводу предстоящих испытаний, которыми являются экзамены за курс базовой и средней школы, должны ознакомиться с некоторыми способами релаксации и апробировать их на себе.

2. Участникам группы будет предоставлена возможность поделиться личным опытом преодоления стрессовых экзаменационных ситуаций, пережить общение с членами будущих экзаменационных комиссий в ситуации, близкой к экзаменационной.

3. Отрефлексировать личные переживания и приобретенный в ходе занятия опыт.

План проведения занятия:

1. **Ознакомление участников тренинга с правилами работы в группе, установление регламента.**

2. **Знакомство участников тренинга в форме интервью по вопросам:**

- имя.

- любимые и нелюбимые учебные предметы, почему они таковыми являются?

- хобби.

3. **Ассоциации на слово «экзамен».**

4. **Игра «Психолог».**

Участникам предлагается анонимно записать на листке бумаги то, чего он больше всего боится в предстоящем экзамене. Затем, подходя к каждому из участников, ему предлагается вытянуть листок, прочитать вслух написанное и прокомментировать, ответив на следующие вопросы:

Испытывали ли Вы подобные переживания? Если да, то как с ними справлялись? Если нет, то как посоветуете выйти из создавшейся ситуации?

5. **Обучение релаксационным упражнениям.**

Участникам предлагается выполнить упражнения для мышечной и психологической релаксации, проговорить изменения, происходящие в собственном состоянии.

6. **Тест «Сова или жаворонок».**

В ходе тестирования участники выясняют, к какому типу они относятся (сова или жаворонок). В связи с этим даются общие рекомендации по поводу выбора времени подготовки к экзаменам.

7. **Работа в группах по выработке правил переживания экзаменационного периода.**

Одной группе предлагается выработать перечень тех правил, которые помогут сохранить самообладание и хорошо подготовиться к сдаче экзаменов.

Второй группе требуется перечислить то, что мешает нормальному самочувствию в предэкзаменационный период и подготовке к успешной сдаче экзаменов.

Защита выработанных рекомендаций представителями каждой из групп.

Дополнения и комментарии со стороны тренера.

8. Игра «Экзамен».

Участники разбиваются на группы и приглашаются в кабинет, где их ожидает экзаменационная комиссия из числа наиболее строгих педагогов, а также представителя администрации (завуча или директора). Обстановка в классе должна быть максимально приближена к экзаменационной (скатерть, цветы, билеты, серьезные лица экзаменаторов и т.д.).

Председатель экзаменационной комиссии в лице администратора объявляет о начале экзамена и приглашает представителя каждой из групп вытянуть экзаменационный билет, сообщая, что только сегодня подготовиться к ответу можно всей группой, но отвечать должен будет один представитель.

Все билеты, которые вытягивают участники № 13. Но вопросы в них шуточного или занимательного характера по различным наукам (математика, русский язык, химия, физика). Подготовившись к ответу, представители каждой из команд должны ответить согласно всем правилам.

Комиссия выставляет отметки (максимальные), номинируя ответ каждой из команд за определенное качество.

9. Рефлексия.

Новые ассоциации на слово «экзамен», если они возникли.

Изменения в Вашем отношении к данному жизненному испытанию. Пожелания участникам тренинга от лица каждого участника и тренера.

Подготовка к экзаменам

(консультация для учеников сдающих экзамены)

Экзаменационный период - это особая пора, как в жизни абитуриентов, так и их родителей, и хотя экзамены в выбранное учебное заведение сдают одни, волнуются и переживают и те и другие.

Вступительные экзамены в то или иное учебное заведение - это для абитуриентов пора большого психологического напряжения. По сути, это не просто экзамены, это - испытание характера, силы воли, это умение в нужное время проявить себя, показать свои достижения в определенной области знаний, умение презентовать себя "в лучшем виде", умение не растеряться, справиться с волнением. Всему этому можно научиться, посетив курсы (тренинги) психологической подготовки к вступительным экзаменам.

От правильного выбора учебного заведения зависит не только выбор вашей профессии, но и ваше будущее. Здесь важно не ошибиться. Но и не менее важно успешно сдать вступительные экзамены. Ежегодно несколько миллионов абитуриентов пробуют свои силы на вступительных экзаменах: кто-то успешно, кто-то нет.

Если Вы испытываете страх перед сдачей экзаменов, не можете собраться при подготовке к экзамену, если не уверены в своих силах и чувствуете себя психологически подавленным, неподготовленным к такому испытанию как экзамены, то Вам просто необходимо пройти психологические тренинги.

«Как подготовиться к экзаменам»

- снятие стресса при подготовке к экзамену;
- умение вовремя собраться и активизировать свои силы для подготовки к экзаменам;
- самоорганизация при подготовке к экзаменам (планирование учебного дня, эффективное повторение).

«Как сдать экзамен»

- улучшение психологического состояния в процессе экзамена;
- снятие страха перед экзаменом;
- развитие в себе силы, препятствующей появлению стрессов и нервозных проявлений;
- подготовка к ответу на экзамене

«Как научиться управлять своим временем»

- знакомство с понятием «время», «лимит времени»;
- формирование умения правильно распределять свое время;
- планирование своего учебного и рабочего дня;
- составление своего собственного календаря времени

«Повышение уровня внимания и памяти»

- обучение методикам привлечения внимания к определенным объектам;
- изучение факторов, влияющих на внимание;
- обучение методике и навыку ухода от помех (отвлекающих факторов);
- обучение эффективному запоминанию учебного материала;
- закрепление навыков применения изученных методик.