

Мастер-класс

«Практико-ориентированная деятельность педагога-психолога в осуществлении психологической подготовки учащихся к сдаче ГИА и ЕГЭ»

Цель: ознакомление участников с системой психологической подготовки к ЕГЭ и ГИА.

Задачи:

1. Познакомить участников с опытом организации психологической подготовки старшеклассников к сдаче ГИА и ЕГЭ.
2. Стимулировать интерес педагогов-психологов к получению новых знаний, освоению передового опыта.

Оборудование: Интерактивная доска, маркеры, листы бумаги, доска, магниты.

Ход мастер-класса:

1. Приветствие.

Приветственное слово ведущего. Оформление бейджиков. Ознакомление с целями, задачами мастер-класса, пожелание плодотворной работы. (5 минут)

Упражнение 1 «Знакомство»

Ведущий делит участников на пары. В течение 1 минуты участники по очереди рассказывают о себе. Затем идет представление участников. Каждый участник рассказывает о новом знакомом всем. (10 – 15 минут)

2. Основная часть.

Упражнение «Синквейн». Ведущий знакомит участников с синквейном, просит всех написать синквейн на любую тему. Затем желающие зачитывают вслух свой синквейн. После того, как все усвоили и научились писать стихотворение, ведущий предлагает всем участникам написать синквейн на тему «Экзамен». Далее каждый участник зачитывает свой вариант. Обсуждение, которое показывает участникам, насколько напряженной для учеников является сдача экзамена. На доске наглядно отражаются отрицательные переживания. (30 минут)

Игра «Графити».

Игра дает участникам возможность выразить свои чувства и взгляды в психологически безопасной атмосфере. В то же время участники могут познакомиться с многообразием мнений, точек зрения и отношений. Кроме того игра способствует развитию терпимости.

Ведущий объясняет ход упражнения.

Участники делятся на несколько групп, согласно семьям. («Кошки» -мама, дочь, сын; «Слоны» - мама, дочь, сын; «Кенгуру»- дедушка, внук, отец; «Гепарды» - внучка, папа, сын; «Дельфины» - бабушка, внук, внучка; и т.д.).

Пусть каждая семья соберется вокруг одного листа с надписью. У каждой семьи есть 3 минуты, чтобы записать свои мысли по поводу этой фразы. Формулируйте свои мысли кратко и хлестко, как лбчно пишут на стенах. Через 3 минуты передайте лист другой группе, а сами возьмите лист у соседних групп.

Участникам предлагается пройти по нескольким станциям семьями и выполнить рисунок граффити на следующие темы: «Чего боюсь на экзамене?», «О чем мечтаю?», «Чего жду от экзамена?», «Что меня раздражает?», «Чему могу научиться на экзамене?» (20 минут).

Обмен мнениями, анализ чувств и переживаний.

Введение в тему. **Мини-лекция** «Психологическая подготовка к сдаче ГИА и ЕГЭ». (10 минут)

Упражнения и приемы совладания с экзаменационной тревожностью.

- Аутотренинг;
- Релаксация (под музыку); Предложить участникам выполнить.
- Дыхательная гимнастика; Предложить участникам выполнить.
- Музыкотерапия; Предложить участникам выполнить.
- Повышение самооценки, уверенности в себе; Предложить участникам выполнить «Ты – молодец!», «Хвасталки», «Без ложной скромности».

- Ликвидация отрицательных чувств. (Написать отрицательные переживания, разорвать листок, выбросить). Предложить участникам выполнить упражнение.

Обучение участников методам и приёмам. На все упражнения – 30 минут.

3. Заключение.

Рефлексия. Ведущий предлагает участникам поделиться мнениями, ответить на следующие вопросы:

- Что, из предложенного на мастер-классе можно применить в практике подготовки к ЕГЭ и ГИА?

- Что интересного, что полезного было на мастер-классе?

(10 минут)