

Программа психологической подготовки учащихся 9, 11-х классов к сдаче экзаменов “На экзамен как на праздник”



Экзамен - это для многих учащихся экстремальная ситуация. Естественной реакцией организма на стрессовую ситуацию неопределенности (какой билет достанется, какую оценку получу и т.п.) является мобилизация всех сил: концентрация внимания, максимальное извлечение из памяти заученного материала, готовность к неожиданностям, умение улавливать реакцию экзаменатора, не пасовать при неудачах. Однако бывает и так, что возбуждение, мобилизация сил происходит настолько сильно, что доминирующей становится мысль: «Я ничего не помню, я не сдам этот экзамен!». ... Высокий уровень тревожности создает угрозу психическому здоровью подростка и способствует развитию предневротических состояний. Исследованиями доказано, что учащиеся с высоким уровнем тревожности представляют собой «группу риска» по успешности сдачи экзаменов.

Умению сдавать экзамены никто специально не учит, вместе с тем соответствующие психотехнические навыки очень полезны. Они не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяет более успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствует развитию навыков мыслительной деятельности, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями и т.п.

При ответе на экзамене, как правило, требуется воспроизвести (вспомнить) известный материал или найти решение какой-то проблемы. При этом основная нагрузка ложится на память и мышление. В идеале ученик должен иметь хорошую память, уметь самостоятельно мыслить, анализировать материал, находить новые варианты, решения. А. Дистерверг как-то сравнил выпускника школы с пушкой, которую 9- 11 лет заряжают, а на экзаменах она выстрелит.

Разработанная программа помогает выделить разные виды деятельности участников занятий, направленную на помощь при сдаче экзамена:

- **Участники могут разговаривать. Это групповые дискуссии, ролевые игры, упражнения, направленные на развитие коммуникативных навыков, которые пригодятся при построении правильного ответа на экзамене.**
- **Участники учатся общаться с помощью невербальных средств (жестов, мимики, выразительных движений и т.д.). Это задания , направленные на развитие соответствующих коммуникативных навыков, на повышение сплоченности группы.**
- **Участники проявляют физическую активность. Это подвижные игры, телесно - ориентированные упражнения.**

- **Участники включены в методики рисования. Это арт-терапевтические техники, некоторые упражнения, направленные на развитие навыков эмпатии и навыков невербального общения.**
- **Участники пишут. Письменные работы используются для получения обратной связи.**
- **Участники работают с текстами. Этот вид деятельности в условиях таких занятий не очень типичен, хотя вполне применим на стадии знакомства с определенной информацией.**
- **Участники работают с психодиагностическими методиками, применяемыми в контексте занятий. Это позволяет повысить эффективность решения задачи самопознания участников.**

Данная программа призвана научить: не нервничать, логично организовывать свой ответ, эффективно использовать свою память, правильно осваивать материал при подготовке к экзамену.

Цели программы:

- “ Создание условий, позволяющих учащимся раскрыть свой потенциал
- “ Психологическая подготовка учащихся перед сдачей экзамена

Задачи программы:

- **научить техникам снятия стрессовой ситуации;**
- **актуализация необходимых коммуникативных умений в ситуациях с высокой межличностной тревожностью;**
- **выявление комплекса индивидуальных психофизиологических возможностей и особенностей учащихся;**
- **знакомство с методиками для подготовки к экзамену**
- **задание позитива и эмпатии;**
- **закрепление позитивного опыта взаимодействия участников**

Формы проведения:

1) работа с группой и подгруппами

Методы проведения:

- 1) арт-терапевтические методы;
- 2) психогимнастические упражнения;
- 3) игры;
- 5) дискуссии;
- 6) беседы;
- 7) тестирования;

Ожидаемые результаты:

- снятие напряжения перед во время и по окончании стрессовой ситуации (в данном случае - ЭКЗАМЕНА);
- позитивный настрой на ситуацию ЭКЗАМЕНА;
- умение «общаться» со своим телом;
- развитые коммуникативные навыки, применяемые в ситуации ЭКЗАМЕНА;
- раскрытие своего «Я»

Занятия рассчитаны на проведение в IV четверти каждого учебного года в 9-х классах. Продолжительность каждого занятия составляет 60 минут, 1 раз в неделю.

Содержание программы

Занятие №1

Вводное, подготовительное

Цели:

- *создание благоприятного психологического климата группового взаимодействия;*
- *научить некоторым техникам снятия стрессовой ситуации;*
- *научить давать оперативную оценку своему состоянию «здесь и сейчас»;*
- *ввести опору на позитив и уверенность;*
- *актуализация необходимых коммуникативных умений в ситуациях с высокой межличностной тревожностью.*

Оборудование:

- *листы бумаги на каждого участника;*
- *бланки вопросов теста личностной и ситуативной тревожности;*
- *на полу вопросы данного задания: «ЭКЗАМЕН – это ...»;*
- *доска, мел;*
- *правила проведения занятий.*

-

1. Рефлексия.
2. Принятие правил занятий
3. Упражнение «Необычное знакомство»

4. Упражнение «Самопрезентация»
5. Упражнение «Что такое ЭКЗАМЕН?»
6. Тест «Шкала реактивной(ситуативной) и личностной тревожности»
(Ч.Д.Спилбергер, Ю.Л.Ханина)
7. Снятие напряжения через работу с дыханием.
8. Техника «Дыхание треугольников»
9. Игра « Выбираешь ли своего соседа?»
10. Рефлексия.

Занятие №2

Подготовка к экзамену

Цели:

- **выявление комплекса индивидуальных психофизиологических возможностей и особенностей учащихся;**
- **помощь в стабилизации эмоций и чувств;**
- **снятие негативных проявлений;**
- **знакомство с методиками для подготовки к экзамену**

Оборудование:

- **листы бумаги на каждого участника;**
- **цветные карандаши;**
- **доска, мел;**
- **на полу вопросы данного задания;**
- **ненужные, испорченные листки бумаги (черновики, старые чеки, талоны, квитанции, обертки от конфет), ручки, мусорное ведро.**

-

1. Рефлексия.
2. Упражнение « Приветствие»
3. ТЕСТ на выявление комплекса индивидуальных психофизиологических возможностей и особенностей.
4. Описание типов индивидуальности
5. Упражнения из гимнастики мозга.

6. Техника. Перекрестный шаг.
7. Техника. Думательный колпак.
8. Техника. Ленивая восьмерка.
9. Что делать, если глаза устали?
10. Общие советы при подготовки к экзамену
11. Упражнение «Мусор»
12. Рефлексия.

Занятие №3

Накануне экзамена

Цели:

- *задание позитива и эмпатии;*
- *знакомство с различными стабилизирующими и расслабляющими техниками;*

Оборудование:

- *листы бумаги на каждого участника;*
- *цветные карандаши, краски, кисточки;*
- *доска, мел;*
- *на полу вопросы данного задания;*

-

1. Рефлексия.
2. Упражнение «Необычное знакомство»
3. Упражнение «Рисуем экзамен»
4. Накануне экзамена (теоретическая часть)
5. Техника КРЮКИ ДЕННИСОНА
6. Техника КРЮКИ КУКА
7. Релаксация «Ручей»
8. Рефлексия.

Занятие №4

Во время экзамена

Цели:

- *составление структуры выигрышного ответа на экзаменационный билет;*

- *работа над сплоченностью группы;*
- *помощь в раскрытии индивидуальных особенностей учащихся;*

Оборудование:

- *листы бумаги на каждого участника;*
- *цветные карандаши;*
- *доска, мел;*
- *на полу вопросы данного задания;*
- *бланки для написания текстов экзаменационных билетов, бумага (1/4 листа на каждого) по количеству участников, ручки, плакат с планом, маркеры;*
- *мяч небольшого диаметра.*

-

-

1. Рефлексия.
2. Упражнение «Необычное приветствие»
3. Игра: «Если достался билет»

Цель: составление структуры выигрышного ответа на экзаменационный билет.

Оснащение и реквизит: бланки для написания текстов экзаменационных билетов, бумага (1/4 листа на каждого) по количеству участников, ручки, плакат с планом, маркеры.

1. Рефлексия.

Занятие №5

Во время экзамена

Цели:

- *демонстрация способов взаимодействия членов группы;*
- *расширение вариантов выражения беспокойства и тревоги, составление перечня примет уверенного поведения;*
- *оказание эмоциональной поддержки участникам;*
- *закрепление позитивного опыта взаимодействия участников.*

Оборудование:

- *листы бумаги на каждого участника;*
- *цветные карандаши;*
- *доска, мел;*

- *на полу вопросы данного задания;*
- *мяч небольшого диаметра.*

1. Рефлексия.
2. Упражнение «Лидер»

Цель: демонстрация способов взаимодействия членов группы

1. Упражнение «Комплименты»

Цель: оказание эмоциональной поддержки участникам.

Оснащение и реквизит: мяч небольшого диаметра.

1. Упражнение « Портрет»

Цель: расширение вариантов выражения беспокойства и тревоги, составление перечня примет уверенного поведения.

Оснащение и реквизит: бумага, карандаши, лист ватмана, маркеры.

1. Во время экзамена (теоретическая часть)
2. Упражнение «Подарок»

Цель: закрепление позитивного опыта взаимодействия участников, оказание эмоциональной поддержки старшеклассникам.

Оснащение и реквизит: мяч небольшого размера.

1. Рефлексия.

Составители программы: педагог- психолог Артюхина Е.В., учитель- конфликтолог Каверина Е.В. При составлении программы, использовались авторские идеи.