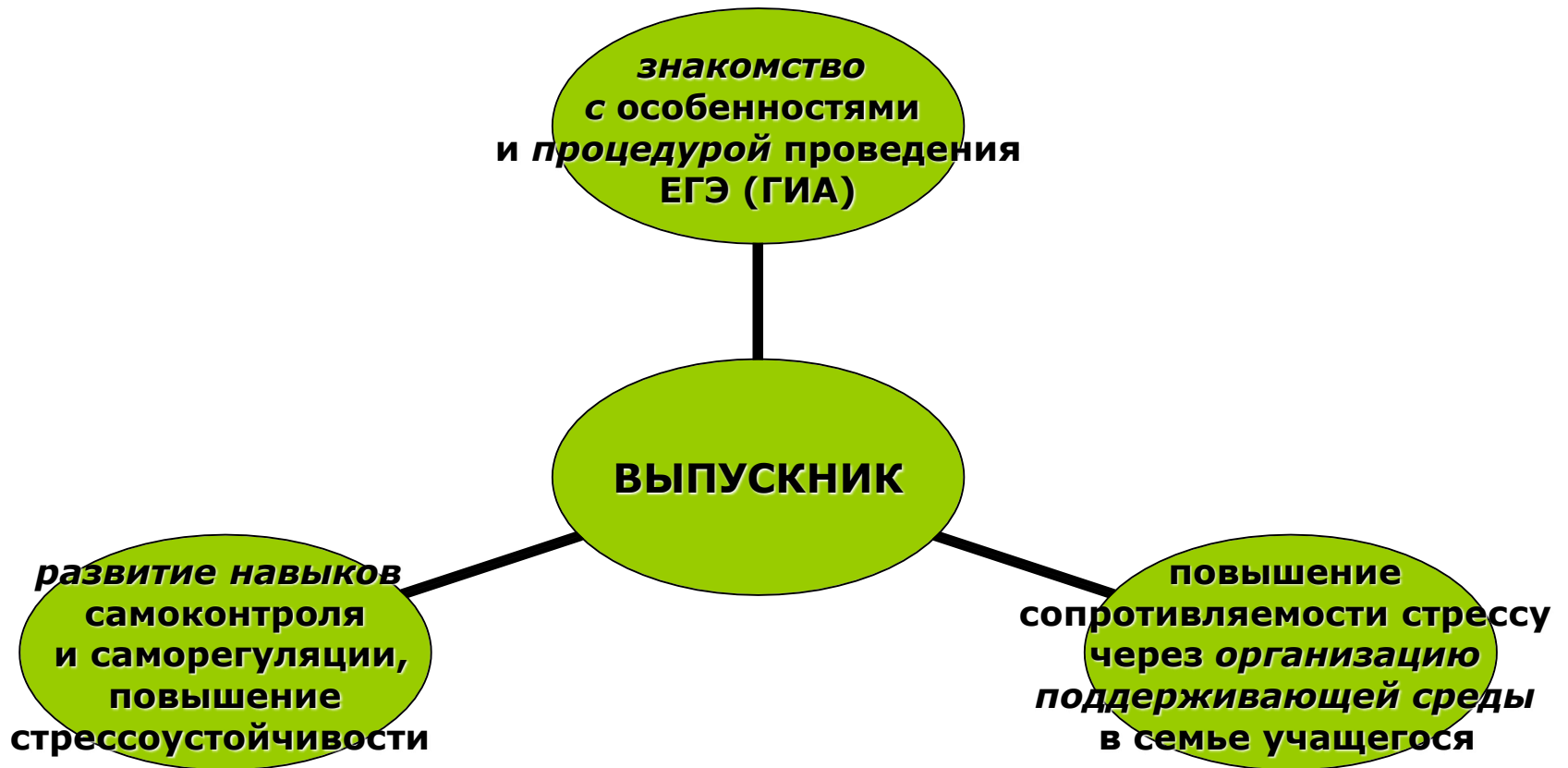


Система психологической поддержки учащихся в условиях подготовки и прохождения итоговой аттестации



«ЭМОЦИИ ПОД КОНТРОЛЕМ»

«Пессимист видит в каждой возможности трудность, а оптимист - в каждой трудности - возможность»

Рузвельт

Практическое занятие
для учащихся 9, 11 классов

*Из опыта работы Свидерской Татьяны
Николаевны, педагога-психолога*

Цели:

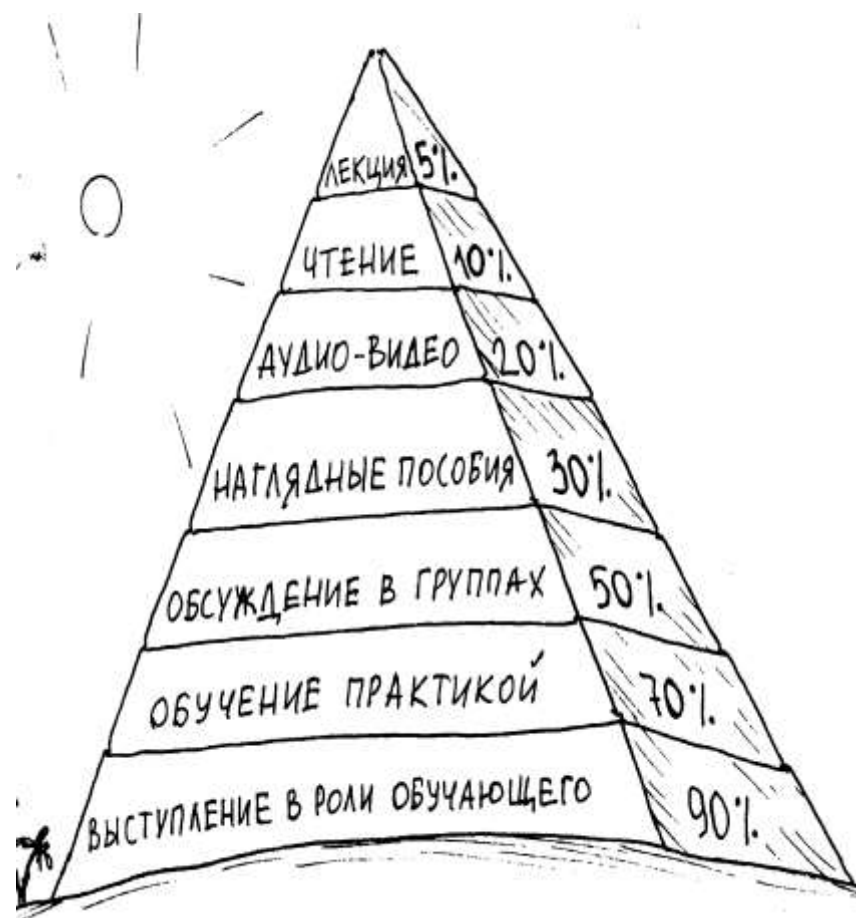
- актуализация эмоционального состояния,
- определение взаимосвязи между тревогой учащихся в период подготовки к итоговой аттестации,
- знакомство с приемами саморегуляции, снятия сильного нервного напряжения,
- выработка алгоритма защиты от стресса

1. Приветствие

Цели:

- познакомить с целями занятия-практикума,
- Настроить на активное взаимодействие

формы работы



2. Разогрев

Цель:

- ▣ актуализация проблемы психологической готовности учащихся к подготовке и прохождению итоговой аттестации

Чтение и анализ сочинения одиннадцатиклассницы.

С какими трудностями сталкиваются старшеклассники при подготовке и прохождении итоговой аттестации?

Как можно научиться справляться с тревогой и страхом?

«Как преодолеть страх и психологически подготовиться к прохождению итоговой аттестации»

(Сочинение одиннадцатиклассницы)

Единый Государственный Экзамен... Как-то жутковато становится, когда слышишь эти три слова. Сразу представляешь себя в чужом классе: сидишь с незнакомыми людьми..., и одна навязчивая мысль не дает тебе покоя – А вдруг провалишь? И что тогда?

Так рассуждают если не все, то большая часть выпускников. Ведь на этом экзамене и отличник может не показать результата. Конечно же, ЕГЭ - очень сильный стресс, как для детей, так и для учителей, и для родителей.

Выпускник настраивает себя на то, что успешная сдача экзамена - путевка в жизнь. На сколько сдал - туда и поступишь. А какова психологическая нагрузка на человека, понимающего, что если он не напишет, все его мечты и планы рухнут как карточный домик? С одной стороны, страх побуждает к действию. Значит нужно больше готовиться, чтобы не оплошать. А если рассуждать от обратного? Зачем готовиться, если все равно не получится? Ведь на экзамене даже многие довольно хорошо подготовленные дети показывают результаты ниже, чем рассчитывали. Основная причина - волнение, паника.

Для того чтобы такого не было - учителя, психологи и родители должны психологически подготовить ребенка. Важно поговорить с ребенком, на какую оценку он претендует, и помочь ему разработать свою стратегию действий. Чтобы чего-то достичь в познании, нужно поставить перед собой цель, и добиваться ее. Я, например, амбициозный человек. Я хочу учиться в престижном ВУЗе. Для этого приходится много заниматься и постоянно быть подверженной стрессовым ситуациям. Чтобы морально быть готовой к экзаменам я делаю несколько упражнений. В основе их лежит поговорка: «Не так страшен черт, как его малюют».

Я рисую в уме или на бумаге «мистера Экзамена» так, как я его представляю. Например, злым стариком. А потом... я «ставлю свой персонаж в неловкое положение». Например, надеваю на старика розовый чепец или еще что-нибудь смешное. Постепенно, страх уходит. Главное внушить себе, что все будет хорошо, и «запрограммироваться» на удачу.

Можно цитировать известных философов. Найти несколько известных высказываний, написать их на листе бумаги и приклеить на видное место. Немного погодя замечаешь, что эти фразы оказали свое действие, проникли в твоё сознание.

Чтобы меньше бояться на экзаменах, нужно выступать как можно чаще на олимпиадах, в конкурсах, концертах. Это помогает контролировать свой страх, побеждать его.

И самое главное, это стараться быть оптимистом!

«Пессимист видит в каждой возможности трудность, а оптимист - в каждой трудности - возможность». Рузвельт.

3. «Кричащие заголовки»

1-я ступень. Коллаж.

Цели:

- актуализация эмоционального состояния,
- выявление причин повышенного уровня тревожности

Предлагаются вырезки заголовков из газет и журналов. Необходимо выбрать из них те, которые были бы для вас ответом на вопросы

Что такое государственная итоговая аттестация?

Что она значит для меня?

Какие чувства я испытываю, предвкушая ЕГЭ (ОГЭ)?

и сделать из них коллаж.

4. Арт-техника

«Эмоции и чувства»

Цели:

- оперативная помощь при повышенном уровне нервно-психического напряжения,
- эмоциональная разрядка.

Нарисуйте на листе бумаги абстрактный сюжет, отражающий своё эмоциональное состояние, максимально используя всё пространство листа. Старайтесь «выплеснуть» беспокойство и тревогу полностью.

Далее переверните лист и напишите несколько слов, отражающих ваши эмоции и чувства.

Затем эмоционально порвите лист на маленькие кусочки и бросьте в урну.

**ВСЕ! Вы избавились от своего напряженного состояния!
Ваше напряжение перешло в рисунок и исчезло!**

Причины психологических трудностей у выпускников при сдаче ЕГЭ (ОГЭ)

- субъективные особенности восприятия ситуации экзамена,
- недостаточность развития самоконтроля,
- низкая стрессоустойчивость,
- отсутствие навыков саморегуляции.

Важнейшие личностные новообразования школьника при подготовке и прохождении итоговой аттестации:

- *самопознание* – раскрытие в себе качеств, позволяющих получить максимально хороший результат на экзаменах;
- *самоактуализация* – соотнесение своих жизненных целей, планов, желаний со своими возможностями;
- *профессиональное самоопределение*.

5. «Кричащие заголовки»

2-я ступень. Мозговой штурм

«ИНСАЙТ»

Цели:

- ▣ определение резервного потенциала учащихся,
- ▣ установка на успех

Предлагаются вырезки заголовков из газет и журналов. Необходимо выбрать из них те, которые являются для вас ответом на вопросы

В чём позитивный потенциал ЕГЭ(ОГЭ)?

Каковы новые возможности для себя ты открываешь?

и сделать из них коллаж.

6. Упражнение «Синквейн»

Цель:

-подведение итогов эмоциональной саморегуляции

Работа в группах по 5-6 человек.

Каждая группа выбирает слово, обозначающее чувство, переживание, вызванное ситуацией подготовки и предвкушения итоговой аттестации, которое мешает.

Необходимо составить синквейн.

Стихотворение о переживании.

- 1 строка - 1 слово - существительное (чувство, переживание)
 - 2 строка - 2 слова – прилагательные (описание чувства)
 - 3 строка – 3 слова – глаголы (действия, вызванные чувством)
 - 4 строка – 4 слова – предложение (описание чувства, которое возникло в результате действий)
 - 5 строка – 1 слово, и как в 1 строке, но с вопросительным знаком
- Обида!
 - Сильная, ненужная!
 - Хожу, соплю, не говорю!
 - Чувствую нелепость, беспокойство, тупик...
 - Обида?

Что можно изменить для позитивного окончания стихотворения?

7. «Кричащие заголовки»

3-я ступень. «Чемодан в дорогу»

Цель:

- актуализация внутренних ресурсов для контроля и поддержки оптимального эмоционального состояния
Работа в группах по 5-6 человек:

Каждой группе необходимо «собрать чемодан в дорогу» для другого выпускника. А положить в него надо то, что поможет им в создании оптимального эмоционального состояния и позитивного настроения.

Для работы предлагаются вырезки заголовков из газет и журналов. Необходимо выбрать из них те, которые отражают ваши идеи и перспективные стратегии.

Древняя мудрость:

Мы долго учим других тому,

чему должны научиться сами.

Алгоритм защиты от стресса

- **1-й шаг.** Определите начало вхождения в «зону стресса», актуализируйте своё эмоциональное состояние.
- **2-й шаг.** Усилием воли остановите свои деструктивные действия.
- **3-й шаг.** Переведите свою энергию в другие виды деятельности.
- **4-й шаг.** Позвольте себе каждый день немного времени на занятия, приносящие вам радость.
- **5-й шаг.** Пересмотрите свои требования к себе.



**«Пессимист видит в каждой
возможности - трудность,
а оптимист - в каждой трудности -
возможность»**

Рузвельт