

Тема тренингового занятия психолога: «Психологическая готовность к ОГЭ»

Ход занятия

Цель: познакомить с понятием экзамен.

Задачи: 1. обсудить трудности, которые могут возникнуть у детей во время экзамена.
2. показать способы снятия психоэмоционального напряжения.

Педагог – психолог: В связи с усложнением требований к проведению ОГЭ, возрастают трудности у учащихся (познавательные, личностные, процессуальные).

Ребята, как вы думаете, о чем мы будем говорить? Сегодня наше занятие будет проходить в форме тренинга. Перечислю правила тренинговой работы:

1. Уважение говорящего.
2. Принцип поднятой руки.
3. Искренность.
4. Активное участие в происходящем.
5. Принцип «Здесь и теперь».

Педагог – психолог: Перед тем, как мы проведем упражнение «Передача уверенности в успехе»

Ребята, каждый из вас должен сказать по кругу предложение «Я верю в тебя» и пожать руку.

Педагог – психолог: Ребята, скажите, какие ассоциации вызывает у вас экзамен.

Ассоциации:

- стресс
- страх
- крах
- **Экзамен для любого учащегося** – это стресс (информационный и эмоциональный).

Педагог – психолог: Ребята, скажите, какие трудности у вас могут возникать в связи с экзаменом.

Психологические трудности:

- познавательные;
- личностные;
- процессуальные.

Виды личностных трудностей:

- повышенный уровень тревоги;
- мифология (что все сдам).

Педагог – психолог: Ребята, скажите, а какие причины трудностей вы знаете?

- недостаточная информированность о процедуре проведения экзамена;
- отсутствие возможности получить поддержку взрослых;
- несформированность способности к самоопределению;
- недостаточное знакомство с процедурой экзамена;
- отсутствие четкой стратегии деятельности;

Педагог – психолог: Ребята, давайте рассмотрим, как мы можем подготовиться к экзамену дома.

1. Нужно подготовить место для занятий.
2. Введите в интерьер комнаты желтый и фиолетовый
3. Составьте план занятий.
4. Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего.
5. Чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв.
6. Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету.
7. Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов (на 1 задание в части А в среднем должно уходить не более 2-х минут).
8. Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину триумфа.
9. Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.

Педагог – психолог: Ребята, давайте представим саму процедуру ЕГЭ.

- В начале тестирования Вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.).
- Если к вам подходят на это нужно спокойно реагировать.
- Будьте внимательны!!! От того, как Вы внимательно запомните все эти правила, зависит правильность Ваших ответов!
- Сосредоточься!
- Торопись не спеша!
- Начни с легкого!
- Пропускай!
- Читай задание до конца!
- Думай только о текущем задании!
- Запланируй два круга!
- Проверь!
- Не огорчайся!

Педагог – психолог: Ребята, мне хочется с вами рассмотреть, как правильно готовиться к экзамену.

Процедура подготовки:

- 1. Подготовьте место для занятий:** уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- 2. Введите в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета,** они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно картинки в этих тонах.
- 3. Составьте план занятий.** Для начала определите: кто вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.

Подготовка к экзамену

- **Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего.** Но если Вам трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который наиболее всего интересен и приятен.
- **Чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв.** Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- **Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету.** Эти тренировки ознакомят Вас с конструкциями тестовых заданий.
- **Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов (на 1 задание в части А в среднем должно уходить не более 2-х минут).**
- **Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину триумфа.** Никогда не думайте о том, что не справишься с заданием.

Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.

Педагог – психолог:

Ребята, как вы думаете, как нужно правильно подготовиться накануне экзамена:

- Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера совершите прогулку, перед сном примите душ. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением «боевого» настроя.
- В пункт сдачи экзамена Вы должны явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут до начала тестирования. Если на улице холодно, не забудьте тепло одеться, ведь Вы будете сидеть на экзамене 3 часа.

Педагог – психолог: Ребята, как вы думаете, как стоит вести себя во время экзамена?

- В начале тестирования Вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.).
- Будьте внимательны!!! От того, как Вы внимательно запомните все эти правила, зависит правильность Ваших ответов!

Во время тестирования:

- *Пробегите глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся.*
- Внимательно прочитаете вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.
- Если не знаете ответа на вопрос или не уверены, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться. Начните с легкого! Начните отвечать на те вопросы, в знании которых Вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.
- Научитесь пропускать трудные или непонятные задания. Помните: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми Вы обязательно справитесь.
- Думайте только о текущем задании! Когда Вы делаете новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Помните, задания в тестах не связаны друг с

другом, поэтому знания, которые Вы применили в одном, решенном Вами, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание.

- Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи.
- Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- Если не уверены в выборе ответа, доверьтесь интуиции!

Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ОГЭ

- В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.).
- **Будь внимателен!!!** От того, как ты запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!
- **Сосредоточься!** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.
- **Торопись не спеша!** Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
- **Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.
- **Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.
- **Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
- **Думай только о текущем задании!**
- **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).
- **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять!
- **Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный.

Помни:

- *ты имеешь право на подачу апелляции по процедуре проведения экзамена в форме ОГЭ руководителю пункта проведения экзамена в день выполнения работы, не выходя из пункта проведения экзамена;*
- *ты имеешь право подать апелляцию в конфликтную комиссию в течение двух дней после объявления результата экзамена.*

Педагог – психолог: Ребята, скажите, как вы снимаете свое эмоциональное напряжение. Ребята, давайте попробуем выполнить упражнения, способствующие снятию психоэмоциональному напряжению.

Упражнения для снятия напряжения

Упражнение «Фараон» (выполняется сидя как водитель или стоя у доски)

- 5 раз сделать вдох через рот;
- 5 раз сделать вдох через нос;
- руки скрещены и движется тело.

Упражнение 2

- «Моем руки» (растираем), чтобы руки стали теплыми;
- Щепотью правой руки разминаем левую руку;
- Проминаем логтевые пластины;
- Движение от логтевой пластины;
- Теплые руки перекладываем к щеке.

Упражнение «Лимон»

- Сядьте удобно, руки при этом положите на колени ладонями вверх, плечи и голова опущены, глаза закрыты.
- Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон.
- Начните медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали весь сок». Расслабьтесь.
- Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите это упражнение. Вновь расслабьтесь.
- Затем выполните упражнение одновременно обеими руками. Расслабьтесь.

Упражнение «Самое трудное»

- Учащийся (педагог), у кого в руках мяч, должен продолжить фразу «Самое трудное на экзамене - это...» и бросить мяч любому другому человеку.

Обсуждение: Какие ощущения испытывают школьники в связи с предстоящими экзаменами?

Педагог – психолог: Ребята, а теперь скажите, о чем было наше занятие? Что нового вы узнали на занятии?