### Тренинг «Готов ли я к экзаменам» или

### «Психологическая готовность учащихся к сдаче ОГЭ-9».

### *Цель*: отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к ОГЭ; обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля, повышение уверенности в себе, своих силах.

### *Задачи:*

### - повышение сопротивляемости стрессу, отработка навыков уверенного поведения;

### - развитие эмоционально-волевой сферы, внимания к себе и доверия к окружающим;

### - развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы;

### - помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.

### Ход тренинга:

### Орг. момент:

 *Психолог приветствует всех и просит учащихся по­казать условным сигналом свою готовность к работе.*

1. **Разминка:**
* **Упражнение «Подари улыбку другу».**

- Улыбнитесь друг другу, тем самым, выразите радость встречи. Садитесь.

1. **Основное содержание – работа по теме:**
* **Введение в тему**:

###  Тема занятия - «Готов ли я к экзаменам?» или «Психологическая готовность учащихся к сдаче ОГЭ-9». Эта тема очень актуальна, поскольку через несколько месяцев наступит время для сдачи первого в вашей жизни основного государственного экзамена. Любой экзамен является стрессовой ситуацией, это связанно с тем, что в определенный день, и определенный час вам будет необходимо показать все свои знания и умения, которые вы приобрели в школе. Это решающий момент в жизни каждого девятиклассника, ведь от того, как вы знаете учебный материал, как справляетесь с эмоциями во время стресса, зависит результат – оценочный балл. От этого зависит, как дальше будет простроена ваша жизнь, по какой дороге вы пойдете, выбирая школу 10-11 класс, колледж, техникум, или просто получить справку, о том, что на протяжении школьного обучения прослушал учебный материал (если сдали экзамены на 2 балла).

### Страх сдачи ОГЭ связан еще с тем, что каждый год меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей.

###  Под психологической готовностью к сдаче ОГЭ-9 подразумевается сформированность у школьника психологических свойств и социальных компетенций: психофизиологическая зрелость, мотивация к учению и желание достичь больших высот в жизни – целеустремленность, высокий или адекватный уровень самооценки, без всего этого невозможна успешная сдача экзаменов.

###  И сегодня на занятии мы попробуем отработать стратегии и тактики поведения в период подготовки к ОГЭ, изучим навыкам саморегуляции, самоконтроля, а также выполним упражнения на повышение уверенности в себе, своих силах.

### Тест «Моральная устойчивость»

**Цель**: предоставить подросткам возможность задуматься над своим образом жизни, над тем, как к ним относятся окружающие, не доставляют ли они своим обычным поведением неприятностей людям.

За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и найдите общую сумму.
1. Я всегда держу данное слово и выполняю свои обязательства перед другими.
2. Я охотно помогаю своим друзьям, причем делаю это бескорыстно.
3. Мне обычно неприятно, когда я вижу несправедливость.
4. Грубость и невоспитанность людей вызывает во мне чувство досады.
5. Я незлопамятный человек, не держу зла на других.
6. Я очень люблю животных.
7. Я уважаю возраст и мудрость пожилых людей.
8. Стремлюсь быть честным не только по отношению к другим, но и с самим собой.
9. Решая свои проблемы, я никогда не забываю о других.
10. Люблю делать подарки, мне нравится, когда человек радуется.

**Определение результата и его интерпретация:**
1–3 балла. У вас не очень высокая моральная устойчивость. Наверное, вы просто еще не задумывались над этим или берете пример с других людей. В этом случае вам не повезло. Советуем подумать над своим обычным поведением, если вы хотите измениться.

4–6 баллов. Ваш образ жизни свидетельствует о том, что вы в основном придерживаетесь моральных норм, принятых в обществе. Но вам есть над чем поработать, чтобы эти нормы стали вашей внутренней потребностью.

7–10 баллов. Вы практически идеальный человек, на которого могут равняться окружающие. Но не следует расслабляться, нужно и дальше работать над собой.

### Мини-лекция «Как готовиться к экзаменам». ***Цель****: сообщить в доступной форме об эффективных способах подготовки к экзаменам.*

***Как подготовиться психологически:***
— Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
— Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.
— Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

***Что делать, если устали глаза?***

 В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.
Выполни два любых упражнения:
— посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево — вправо (15 секунд);
 — попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);
— нарисуй квадрат, треугольник, круг — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

***Место для занятий***

Организуй правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

***Как запомнить большое количество материала:***

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли — это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

***Как развивать мышление:***

1. Хочешь быть умным — научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать.

2. Знания невозможно приобрести без мыслительных усилий, но и само мышление невозможно без знаний.

3. Развивать мышление — это насыщать свой ум знаниями. Источники знаний могут быть самыми разнообразными: школа, книги, телевидение, люди. Они дают информацию о предметах и явлениях, о человеке.

4. Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам «Почему?» и «Как?». Учись ставить вопросы и искать ответы на них.

5. Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления — свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное использование письменной речи, пересказ.

***Некоторые закономерности запоминания:***

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.

2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.

5. Если работаешь с двумя материалами — большим и поменьше, разумно начинать с большего.

***Условия поддержки работоспособности:***

1. Чередовать умственный и физический труд.
2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.
3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20–30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).
4. Минимум телевизионных передач!

### Задание «Чего я хочу достичь» ***Цель****: настроить на успех*.

### ***Инструкция****:* Подумайте о том, чего бы вы хотели достичь в жизни? Чему вам хотелось бы научиться? - напишите.

### *Обсуждение:*

### - Трудно ли было выбрать важную цель?- Верите ли вы, что сможете достичь этой цели?

### - Что нужно сделать для этого? *****Рекомендации по поведению до и в момент экзамена:*****

1. За день до начала экзамена постарайся отдохнуть, как говориться «Перед смертью не надышишься».

2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.
3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен». Если готов, иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты не будешь оттягивать время своего ответа, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.
4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.
5. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.
6. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. В завершение сожми кисти в кулаки, затем расслабь.
7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:
— сядь удобно,
— глубокий вдох через нос (4–6 секунд),
— задержка дыхания (2–3 секунды).
8. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.
9. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.
10. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.
11. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, — как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.
12. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.
13. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!
14. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
15. Стремись выполнить все задания.

### Дискуссия:

 **Вопросы для обсуждения:**
1. плюсы и минусы проведения экзамена в форме ОГЭ?

2. правила подготовки к экзамену?
3. как сосредоточиться во время экзамена?
4. как избежать неудачи во время экзамена?
5. как расположить к себе преподавателя во время экзамена?

6. как реагировать на неудачу, если плохо справился с заданиями?

* **«Способы снятия нервно-психического напряжения»** **Цель:** *познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия нервно-психического напряжения.*

1. Спортивные занятия.
2. Контрастный душ.
4 . Уборка в квартире
5. Арт-терапия.

6. Скомкать газету и выбросить ее.
7. Громко спеть любимую песню.
8. Покричать то громко, то тихо.
9. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
10. Смотреть на горящую свечу.
11. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
12. Погулять в лесу, покричать.

* **Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех, или Памятка на «черный день» *Цель****: развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе; развитие способности к самоанализу.*

***Инструкция:*** Садитесь в круг. У каждого из людей случаются приступы хандры, «кислого» настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как-то забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. В психологическом консультировании существует такой прием. Психолог вместе с обратившимся к нему человеком составляет памятку, в которую заносятся достоинства, достижения, способности этого человека. Во время приступов плохого настроения чтение памятки придает бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно. Давайте проделаем подобную работу.

***БЛАНК ПАМЯТКИ «Мои лучшие качества»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Мои лучшиечерты** | **Мои способностии таланты**  | **Моидостижения** |
|   |   |   |

***Инструкция:***

- «Мои лучшие черты» — в эту колонку запишите черты или особенности своего характера, которые вам в себе нравятся и составляют вашу сильную сторону.
- «Мои способности и таланты» — сюда запишите способности и таланты в любой сфере, которыми вы можете гордиться.

- «Мои достижения» — в этой графе записываются достижения в любой области.

**4. Рефлексия**.

* **Подведем итоги**

 Сформулируйте впечатления о занятии:

- Что понравилось на занятии?

- Что было трудно делать?

- С чем уходите, и что с собой берете? Занятие окончено.

 **Участники тренинга 9 класс 4 ученика**  Педагог-психолог Цебоева Д.С. Дата проведения тренинга 03.12.2022г.