**КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ**

**Тема: «Что такое ГИА и что он значит для меня?»**

*Цель:* познакомить выпускников с особенностями ГИА, со способами снятия напряжения, с элементами аутотренинга, нервно-мышечной релаксации, дыхательной релаксации.

*Наглядный и раздаточный материалы*: доска, маркеры, листы бумаги формата А4, небольшие листочки для упражнения «Обратная связь» по количеству участников, мяч, музыка для релаксации.

*Ориентировочное время проведения*: 40-45 минут.

*Количество учащихся*: 20-25 человек.

*Целевая аудитория*: 9 класс

*Предполагаемый результат*: снятие психологического и мышечного напряжения, поиск ресурсов для профилактики стрессов, снижение уровня тревожности перед ситуацией экзамена.

**Организационный момент**

Приветствие, сообщение темы и целей занятия, формирование установки на активную творческую работу.

1. **Правила группы**
2. Персонификация высказываний.
3. Искренность в общении.
4. Определение сильных сторон личности.
5. Уважение говорящего.
6. Активное участие в происходящем.

**2) Разогрев**

***Упражнение «Это хорошо, это плохо…» (маркер)***

Сейчас вы по кругу будете передавать этот маркер: колпачком вверх «Это хорошо», колпачком вниз «Это плохо». Каждый последующий человек повторяет предложение предыдущего и продолжает свое…

Пример: Итак, я начинаю: «Экзамен – это хорошо, потому что, все силы организма мобилизуются для работы». Передаю маркер колпачком вниз следующему участнику. Он произностит: «Все силы организма мобилизуются и это плохо, потому что это стресс для организма» и далее передает колпачком вверх….

*Вопросы:*

Понравилось ли это упражнение?

Чему учит это упражнение? (рассмотреть ситуацию с разных сторон)

1. **Презентация темы**

***Ведущий.*** *Очень скоро завершатся ваши школьные годы. Впереди у вас очень важный период — экзамены. Вам предстоит сдавать их в особой форме — в форме ГИА.* Прежде чем переходить к информированию, нужно попросить учеников сформулировать, что они хотели бы узнать о ЕГЭ.

**Информирование**

**Государственная итоговая аттестация (ГИА) –**это основной вид экзамена для выпускников 9 классов в средней школе России. Сдача ГИА необходима для перехода в 10 класс или поступления в учреждения среднего профессионального образования (колледжи и техникумы). Выпускники 9 классов общеобразовательных учреждений сдают не менее 4-х выпускных экзаменов:

* 2 обязательных (русский и математика);
* 2 по выбору (из перечня предметов).

В процессе сдачи ГИА требуются: высокая мобильность, переключаемость; высокий уровень организации деятельности; высокая и устойчивая работоспособность; высокий уровень концентрации внимания, произвольности.

1. ***«Как противостоять стрессу»***

**Презентация темы**

***Ведущий.****Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена, и сегодня мы с ними познакомимся.*

**Информирование**

Существуют различные способы справиться со своей тревогой. Простой, но очень эффективный способ — аутотренинг. Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия. Формулы аутотренинга направлены на подсознание.

1. ***Упражнение «Формула аутотренинга»***

***Ведущий.****Сейчас вы прослушаете пример аутотренинга (аудиозапись с формулами аутотренинга).*

*Каждый из вас может самостоятельно составить свои формулы и эффективно их использовать.*

*А сейчас мы немного подвигаемся:*

1. ***Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто…»***

***Цель:*** Снятие напряжения, сплочение группы.

***Инструкция:*** Пересядьте все те, кто…

* Вдетстве ходил в детский сад
* Умеет водить машину
* У кого есть родная сестра
* Кто на учебу ходит пешком
* У кого голубые глаза
* Те, кто утром поднимается раньше всех близких
* Кто живет в частном доме
* У кого карие глаза
* У кого есть родной брат
* Кто любит компьютерные игры
* Кто не хочет учиться
* Кто хочет работать
* Кто занимается спортом
* Кто боится сдавать ГИА

1. ***Упражнение «Ресурсы» (***этот круг очень помогает тревожным детям***).***

Учащимся раздаются листки бумаги, они рисуют круг, делят его на 8 частей. В каждой секции пишут свои ресурсы:

* 1. Сон (не менее 8 часов).
  2. Питание.
  3. Движение (1. Суставная гимнастика. 2. Кардио).
  4. Система охлаждения (то, что помогает снять напряжение).
  5. Упражнения для мозга (творчество, кроссворды, увлечения и т.д.)
  6. Экологичная жизнь (обстановка вокруг).
  7. Удовольствия (все, что приносит удовлетворение).
  8. Самодиагностика (анализ дня, делаем акцент на позитив)

1. ***Ведущий.****Беспокойство — одна из главных причин плохой работы памяти и концентрации внимания при сдаче экзамена. Каждому человеку нужно знать психологические способы снижения тревоги.*

**Информирование**

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

Еще справиться с тревогой помогает медитация. По сути, медитация — это состояние глубокого сосредоточения на одном объекте. Такое состояние позволяет обрести душевный покой и равновесие.

1. ***Упражнение «Мышечная релаксация»(для выполнения этого упражнения в классе хорошо подходит «поза кучера»)***

*Цель:*научить справляться с мышечным напряжением.

*Инструкция:* «Примите, пожалуйста, удобное положение (позу кучера) и закройте глаза. Сосредоточьте ваше внимание на руках. Вам нужно ощутить тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть.

О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми».

Далее под спокойную музыку психолог произносит текст.

***Пример моего текста:***

**Психологический настрой на уверенность в себе.**

Сосредоточьтесь на себе, на своих внутренних ощущениях. Почувствуйте свое тело и расслабьтесь…

Представьте, что вы смотрите в небо. Почувствуйте небо внутри себя. Ощутите его бесконечность, позвольте себе раствориться в нем.

Тело отдыхает, а сознание бодрствует. Оно активно. Вы слушаете мой голос… Сосредоточьтесь на нем! Пусть каждое мое слово найдет отклик в вашем сердце.

Я настраиваю вас на энергичную веселую жизнь – и сейчас, и завтра, и во все последующие дни. Вы будете веселыми, энергичными, здоровыми.

Я настраиваю вас на более равнодушное, более снисходительное отношение к ударам судьбы. Никогда не теряйте мужества, оптимизма! Будьте более стойкими, решительными!

Я настраиваю вас на постоянное и энергичное развитие всех своих способностей: и сейчас, и завтра, и во все последующие дни.

Представьте и почувствуйте, что ваша голова стала сильной, умной. Почувствуйте – вы полны сил, энергии, уверенности в себе! У вас все будет получаться!

Вы будете хорошо учиться за счет большей выносливости, хорошего настроения, цепкости памяти, активного желания быстрее наверстать упущенное.

Почувствуйте, как повышается ясность вашей мысли, улучшается настроение, обостряется интуиция.

Почувствуйте прилив новых жизненных сил. У вас все еще впереди! Вы талантливы! У вас все получится!

Хорошо…Завершаем нашу работу.

Как только вы почувствуете, что завершили размышления о себе, что вы отдохнули, вы откроете глаза и поднимите голову. Итак. Каждый откроет глаза тогда, когда ему этого захочется….

*Анализ:*

— Какие чувства вызвало у вас это упражнение?

- Удалось ли вам расслабиться?

*Расслабиться помогает также дыхательная релаксация.*

1. ***Упражнение: «Дыхательная релаксация»***

*Цель:* научить справляться с тревогой, используя дыхание.

Наиболее простой способ — это дыхание на счет. Нужно предложить детям принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета — выдох.

*Анализ:*

— Как меняется ваше состояние?

— Возникали ли трудности при выполнении упражнения?

1. **Рефлексия (**на листках учащиеся пишут свое мнение о занятии**)**

Учащимся предлагается ответить на некоторые вопросы:

— Как себя чувствовали в начале занятия? В конце?

— Какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас?

— Что было легко, а где почувствовали трудности?

— Помогло ли вам это занятие?

*Необходимо объяснить участникам, что не существует единственно правильного способа справиться со стрессом, каждый должен выбрать то, что подходит лично ему.*

*Спасибо за работу. Вы все сегодня молодцы.*

**Список литературы:**

1. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. – М.: Генезис, 2000. – 298с. (Практическая психология в образовании).
2. Грецов А. Тренинг уверенного поведения для старшеклассников и студентов. – Спб.: Питер, 2008. – 192с.
3. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодей­ствии. — СПб.: Речь, 2008. — 208 с, ил.
4. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. – М.: Генезис – 2009. – 184 с.