МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ БЕКАСОВСКАЯ СОШ

**Занятие с элементами тренинга**

ТЕМА: Психологическая подготовка к проведению единого государственного экзамена.

КАТЕГОРИЯ УЧАСТНИКОВ:

- обучающиеся 11 классов.

Составила педагог-психолог: Ж.С.Вылиток

г. Наро-фоминск

2013 год

ЦЕЛЬ

ЗАДАЧИ

Оборудование:

- мультимедийная установка с проектором;

- ручки по количеству участников;

-бланки «трехминутный тест» (приложение №2) по количеству участников.

- бланки анкеты (приложение №1)

Время проведения: 70 минут.

Количество участников: 15 человек.

Ход занятия.

Показ презентации. (2 минуты)

*Ведущий:* Здравствуйте, ребята! Перед тем как мы начнем наше занятие, я попрошу вас заполнить анкету. Эта анкета анонимна, то есть вы не указываете, кто заполнил данную анкету. В ней вы ставите «+», если вы согласны с данным утверждением, и «-» - если вы не согласны с данным утверждением. (Раздача анкеты (Приложение №1) и заполнение ее участниками) Сдайте, пожалуйста, анкеты.5 минут

*Ведущий:* Сейчас я вам предлагаю пройти тест (Приложение 4)

ИНСТРУКЦИЯ : «Вы должны ответить на данный тест в течение трех минут. По моей команде вы приступите к выполнению. (Выполнение теста). 3 минуты

Упражнение 1

*Ведущий:* сейчас я вам предлагаю на вашем листке нарисовать три шкалы, внизу вы ставите 0%, а вверху 100 %. Я вам предлагаю ответить на три утверждения с помощью данных шкал.

1. Я много знаю о ЕГЭ.
2. Сдать ЕГЭ мне по силам.
3. От ЕГЭ одни проблемы и неприятности.(3 минуты)

Следующая шкала называется «От кого зависит сдача ЕГЭ?». Обучающиеся должны расставить 100 % на следующие составляющие обучающего процесса: «Я», «Учитель», «Родители», «Случай». (2 минуты)

Обсуждение:

- Как вы считаете, от кого зависит сдача ЕГЭ?

Если обучающиеся отвечают на вопрос «учитель», то с ними можно провести следующую интерактивную игру «Ручка». (10 минут)

Ведущий (выступает в роли учителя) дает ручку (материал) ученику и спрашивает, при каких условиях ты ее взял? Если ученик отвечает, что ведущий ее сам дал, то повторяется данная игра, только с условием, что ведущий прячет руки за спину и просит ученика попробовать дать ее ведущему. Правильный ответ заключается в том, чтобы обучающиеся поняли, что ведущий (учитель) может дать ручку (материал) только при условии согласия принимающей стороны.

В обсуждении дети должны придти к такому выводу, что сдача ЕГЭ зависит только от их знаний и умений, но никак не от учителя или родителей или случая.

Обсуждение: (10 минут)

1. Каковы «+» и « - » в поведении во время экзамена?
2. Как сосредоточится во время экзамена?
3. Как расположить к себе преподавателя (организатора ЕГЭ в аудитории)?

Показ презентации «Для выпускников». (6 минут)

*Ведущий:* Так как у нас осталось время, я вам предлагаю провести дискуссию (15 минут) по следующим вопросам:

1. Как лучше подготовиться к экзамену?
2. Как организовать рабочее место?
3. Как организовать день накануне?
4. Что нужно для успешной сдачи экзамена?

*Ведущий:* Ну и в завершении нашего занятия, я предлагаю вам нарисовать (5 минут) на листке три рисунка (лист можно разделить на три части):

1. Как я сдаю ЕГЭ.
2. Как я готовлюсь к ЕГЭ.
3. Я уже сдал ЕГЭ.

Показ презентации «Размышляй». (6 минут)

*Ведущий:* Вот и подошло наше занятие к завершению. Огромное спасибо вам за вашу работу! До свидания!

Приложения.

Приложение №1

Анкета.

Вам предлагается ряд утверждений. Если вы согласны с данным утверждением, то поставьте +. Если вы не согласны с данным утверждением, то поставьте – .

1. Я стараюсь, как можно больше заниматься дополнительно, чтобы иметь хорошие знания и высокие оценки.
2. Меня больше беспокоит мысль как бы не получить двойку.
3. Меня всегда беспокоит мысль как бы получить пять.
4. Бывает, я отказываюсь отвечать, хотя и подготовился к заданию.
5. Я бывает, чувствую, что всё забыл.
6. Бывает, что лёгкие предметы я не могу ответить на пять, хотя считаюсь хорошим учеником.
7. Когда я настраиваюсь отвечать, меня злит смех за спиной.
8. Мне трудно выступать перед классом или большой аудиторией.
9. Объявление оценок я всегда ожидаю с волнением.
10. Я предпочел бы отвечать знакомому преподавателю.
11. Меня тревожит уже мысль об экзамене, контрольной или необходимости ответа у доски.
12. Перед занятиями или экзаменом у меня непонятно почему бывает внутренняя дрожь.

Интерпретация: если больше четырех положительных ответов, то можно говорить о высокой или средней подверженности экзаменационному стрессу. Если меньше четырех положительных ответов, то можно говорить о низкой или ниже средней подверженности к экзаменационному стрессу.

**Анкета «Готовность к ГИА/ ЕГЭ»**

Просим вас оценить свое согласие или несогласие с приведенными ниже утверждениями по 10-бальной шкале от 1 – «полностью не согласен» до 10 – «абсолютно согласен». Пожалуйста, обведите цифру, отражающую ваше мнение.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1.Я хорошо представляю, как проходит ГИА/ЕГЭ | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| 2. Полагаю, что смогу правильно разделить время и силы во время ГИА/ЕГЭ | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| 3.Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| 4.Считаю, что результаты ГИА/ЕГЭ важны для моего будущего | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| 5.Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| 6.Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| 7.Думаю, что у ГИА/ЕГЭ есть свои преимущества | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| 8.Считаю, что могу сдать ГИА/ЕГЭ на высокую оценку | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| 9.Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| 10. Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ГИА/ЕГЭ | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| 11.Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| 12.Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |

**Анкета «Готовность к ГИА/ ЕГЭ»**

Просим вас оценить свое согласие или несогласие с приведенными ниже утверждениями по 10-бальной шкале от 1 – «полностью не согласен» до 10 – «абсолютно согласен». Пожалуйста, обведите цифру, отражающую ваше мнение.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1.Я хорошо представляю, как проходит ГИА/ЕГЭ | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| 2. Полагаю, что смогу правильно разделить время и силы во время ГИА/ЕГЭ | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| 3.Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| 4.Считаю, что результаты ГИА/ЕГЭ важны для моего будущего | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| 5.Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| 6.Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| 7.Думаю, что у ГИА/ЕГЭ есть свои преимущества | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| 8.Считаю, что могу сдать ГИА/ЕГЭ на высокую оценку | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| 9.Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| 10. Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ГИА/ЕГЭ | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| 11.Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| 12.Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |

Анализ данных к анкете «Готовность к ГИА/ ЕГЭ»

Низкими показателями считаются 4 и меньше, высокими – 8 и больше.

Знакомство с процедурой: низкие показатели по вопросам 1, 4, 6, 7 указывают на низкий уровень знакомства с процедурой.

Уровень тревоги: высокий показатель по вопросу 5, низкие показатели по вопросам 8, 11, 12 указывают на высокий уровень тревоги.

Владение навыками самоконтроля, самоорганизации: низкие показатели по вопросам 2, 3, 9 указывают на недостаточное владение навыками самоконтроля.

Приложение № 3

**Анкета «Определение детей группы риска»**

Инструкция: Пожалуйста, отметьте, присущи ли вашему ребенку (ученику) перечисленные ниже формы поведения. Для этого поставьте «плюс» в соответствующем столбце.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Утверждение | ДА | НЕТ |
| 1 | Выполнение порученного дела всегда требует контроля со стороны взрослого |  |  |
| 2 | Очень переживает перед любой проверочной работой, контрольной, диктантом, экзаменом |  |  |
| 3 | Решение по какому – либо вопросу принимает с трудом, часто перекладывая его на других |  |  |
| 4 | Всегда и во всем исполнителен |  |  |
| 5 | Часто бывает несдержанным |  |  |
| 6 | Хорошо делает что – либо по образцу или по примеру, но свои способы выполнения предлагает редко |  |  |
| 7 | К успехам или неуспехам в школе относится равнодушно |  |  |
| 8 | В своих делах и действиях часто надеется на «авось» |  |  |
| 9 | Правильность и качество своей работы сам не проверяет, доверяя сделать это кому – нибудь другому |  |  |
| 10 | Часто перепроверяет себя, постоянно что-то исправляет в сделанном |  |  |
| 11 | Перед выполнением чего-либо ему требуется период «раскачки» |  |  |
| 12 | При выполнении какой – либо работы может делать ее то очень быстро, то медленно, постоянно отвлекаясь |  |  |
| 13 | Выполненную работу обычно не проверяет |  |  |
| 14 | Иногда проявляются невротические реакции: грызет ногти, кончик карандаша или ручки, теребит волосы и т.п. |  |  |
| 15 | При выполнении какой – либо работы очень быстро устает |  |  |
| 16 | Всегда и во всем претендует на самые высокие результаты |  |  |
| 17 | Часто бывает неаккуратным |  |  |
| 18 | При необходимости поменять вид работы или род деятельности делает это с трудом |  |  |
| 19 | Часто не может уложиться во временные рамки при выполнении чего-либо |  |  |
| 20 | Чаще поддерживает чужую точку зрения, свою отстаивает редко |  |  |
| 21 | Часто отвлекается при выполнении какой –либо работы |  |  |
| 22 | В работе часто бывает небрежен |  |  |
| 23 | Всегда стремится получать только отличные оценки |  |  |
| 24 | Всегда и во всем медлителен и малоподвижен |  |  |
| 25 | Обычно в начале делает что-либо быстро и активно, а затем темп выполнения становится все медленнее и медленнее |  |  |
| 26 | Старается все делать очень быстро, но часто не проверяет сделанное, пропускает ошибки |  |  |
| 27 | Всегда стремится быть и выполнять все лучше всех |  |  |
| 28 | Во время выполнения чего-либо необходимы перерывы для отдыха |  |  |
| 29 | Постоянно требует подтверждения правильности своего выполнения чего-либо |  |  |
| 30 | Равнодушен к оценке своей работы |  |  |
| 31 | Заранее свои действия планирует с трудом |  |  |
| 32 | Часто жалуется на усталость |  |  |
| 33 | Все делает медленно, но основательно |  |  |

Ключ к анкете «Определение детей группы риска»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Группа риска** | **Ответ «да» на вопросы:** | **Группы риска** | **Ответ «да» на вопросы:** |
| Инфантильные дети | 1, 8, 13, 30 | Дети с трудностями произвольности и самоорганизации | 12, 19, 21, 31 |
| Тревожные дети | 2, 10, 14, 29 | Астеничные дети | 15, 25, 28, 32 |
| Неуверенные дети | 3, 6, 9, 20 | Гипертимные дети | 5, 7, 17, 22, 26 |
| Отличники и перфекционисты | 4, 16, 23, 27 | Застревающие дети | 11, 18, 24, 33 |

Приложение № 4

**УПРАЖНЕНИЕ ТРЕХМИНУТНЫЙ ТЕСТ.**

1. Прочитайте все пункты теста до конца.
2. Напишите карандашом в левом верхнем углу свое имя.
3. Сосчитайте до 30.
4. Нарисуйте 4 маленьких квадратика внизу.
5. Поставьте точки в центре квадратиков.
6. Запишите на обратной стороне бланка имена 5 ваших друзей.
7. Проделайте с левой стороны листа три дырочки ручкой.
8. Если вы все уже правильно сделали, громко назовите свое имя.
9. Запишите время на левом поле листа.
10. В пункте 8 зачеркните все буквы «е», «а», «и».
11. В пункте 7 подчеркните все нечетные слова.
12. Обведите кружком все согласные буквы в пункте 6.
13. Проверьте, какой пункт делает сейчас ваш сосед справа, запишите на своем бланке № этого пункта вверху.
14. Обведите нарисованные квадратики.
15. Напишите на обратной стороне 8 мужских имен.
16. Напишите на обратной стороне 3 любых словарных слова.
17. Снова запишите время в этой строке.
18. А теперь, когда вы все прочли, выполните только пункты № 1 и № 2 и сдайте бланк.