**МУ «Управление народного образования г. Тирасполь»**

**«Экзамен без стресса»**

**Внеклассное мероприятие**

**по снижению экзаменационной тревожности**

**в 11-х классах**

**Педагога-психолога**

**МОУ «Днестровская средняя школа №1**

**Анистратенко Екатерины Александровны**

**2010г.**

**Цель занятий:** отработка с учащимися навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение их уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

**Задачи:** обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения; повышение сопротивляемости стрессу; обучение способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам; обучение приемам активного запоминания.

**Используемые методы:** тренинговые упражнения, дискуссии.

**Участники:** все учащиеся одного класса.

**Ход занятия.**

**Ведущий:** Единый государственный экзамен — это обычный экзамен, но основанный на тестовых технологиях. Так как такая форма экзамена является относительно новой, требуется дополнительная подготовка всех его участников. В ходе занятий мы с вами попытаемся приобрести некоторые навыки, которые пригодятся при подготовке и сдаче экзаменов.

Иногда бывает так: вы действительно хорошо выучили материал, и вдруг на экзамене возникает чувство, что все забыли, в голове мечутся какие-то обрывки мыслей, сильно бьется сердце. Для того чтобы этого не произошло, вы должны научиться преодолевать свой страх, научиться приемам мобилизации и концентрации.

Тема нашего занятия «Экзамен без стрессов». Надеюсь, что знания, полученные в ходе занятий, помогут вам более успешно пройти все испытания на выпускных экзаменах. Конечно, не всеми предложенными приемами будет пользоваться каждый из вас, но вы сможете их попробовать и выбрать те, которые подходят вам большее всего.

**Упражнение 1. «Делимся на группы»**

*Время проведения:* 5 минут.

Для того чтобы работа со всем классом проходила более эффективно, ведущий делит учащихся на подгруппы. Учащимся вручаются цветные карточки с булавками, у каждой группы свой цвет карточек. Карточки вручаются таким образом, чтобы группы получились примерно равными по силам и чтобы в одну группу вошли учащиеся из разных группировок класса.

**Упражнение 2. Работа с текстом**

**Цель:**помочь учащимся понять, какие приемы работы с текстом можно использовать в ходе подготовки к экзаменам по тем или иным учебным предметам.

**Оборудование:** необходимо подготовить несколько небольших текстов (1–2 стр.): рассказы, биографии, научные статьи об открытиях или природных явлениях (можно взять из школьных учебников, детской энциклопедии). Учащимся могут потребоваться большие листы бумаги, фломастеры, например, для изображения схем.

**Ведущий:** экзамену учащиеся запоминают много текстового материала, формул, графиков, правил. Очень важно понять, какой способ запоминания подходит каждому из вас, как можно помочь себе запомнить то, что обычно запоминается с трудом

Каждой группе учащихся раздаются памятки «Приёмы работы с запоминаемым материалом» (Приложение №1).

**Ведущий:** каждой группе будет предложен текст, который необходимо организовать таким образом, чтобы его можно было запомнить с помощью определенного приема (группировка, выделение опорных пунктов, план, классификация, структурирование, схематизация, ассоциации). Когда задание будет выполнено, результат нужно продемонстрировать всей группе.

На выполнение задания вам дается 15 минут.

**Обсуждение**

— Что вызывало трудности и как их можно преодолеть?

— Какой прием оказался наиболее оптимальным и почему?

— Какие приемы, на ваш взгляд, больше подходят для работы с текстами: по математике, литературе, русскому языку, биологии, географии и т.пы.?

**Упражнение 3. «Эксперимент»**

**Цель:** научить самообладанию в стрессовых условиях.

**Ведущий:** выпускной класс очень ответственный, фактически это переломный момент в вашей жизни. Конечно же, экзамены — это серьезное испытание, которое заставляет человека мобилизовать все свои силы. С помощью следующего упражнения мы разберем приемы волевой мобилизации, которые вы можете применять при подготовке к экзаменам, даже если вам кажется, что у вас нет личностных качеств, позволяющих быть волевым и целеустремленным.

*Время проведения:* 20 минут.

Каждому участнику выдаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст.

**Ведущий:** Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка: (Приложение №2)

**Дискуссия**

Целесообразно обсудить следующие вопросы:

— Сразу ли вы справились с заданием?

— Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?

— В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?

— Как развить самообладание?

**Упражнение 4. «Мысленная картина»**

Время проведения: 10 минут.

**Цель:** обучение визуализации для достижения нервно-мышечного расслабления.

Ведущий: согласитесь, что увидев в предыдущем упражнении набор букв, вы удивились, а некоторые из вас растерялись, а если бы дело было на экзамене, вы испытали бы стресс, сталкиваясь с чем-то непонятным. Сейчас мы потренируемся расслабляться, это умение пригодится вам на экзамене.

**Инструкция**

— Сядьте поудобнее, не напрягая мышц. Не скрещивайте руки, ноги или кисти рук. Отдыхайте, дайте вашему телу расслабиться.

— Глубоко вдохните, втягивая воздух постепенно через нос, пока легкие не наполнятся.

— Выдохните плавно, тоже через нос, пока полностью не освободите легкие. Попробуйте делать это ритмично. Не сжимайте и не выдыхайте все разом.

— Начните новый цикл, прислушайтесь к своему дыханию, к тому, как ваши легкие раздуваются, и затем плавно выпускайте воздух. Ваше дыхание похоже на движение волн, мягко набегающих на берег (выдох) и снова откатывающихся назад (вдох). Зримо воображайте в уме волны, их плеск и вкус морской воды, легкое дуновение бриза.

**Упражнение 5. «Стряхни»**

Время проведения: 5 минут.

**Цель:** научить избавляться от мешающих и неприятных эмоций.

**Ведущий.** Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?»

Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств.

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места, и начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе — слетает с вас как с гуся вода.

Потом отряхните свои ноги — с носков до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если вы будете издавать какие-то звуки... Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот.

Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее.

**Обсуждение**

— Как изменилось ваше самочувствие после выполнения задания?

**Упражнение 8. «До встречи на экзаменах!»**

Время проведения: 5 минут.

**Цель:** дать возможность учащимся поделиться мнениями о занятиях.

**Ведущий.** У меня в руках горящая свеча. Я хочу, чтобы в ваших руках всё всегда спорилось, горело и получалось как надо. Давайте передавать ее друг другу. Тот, у кого в руках окажется свеча, может сказать всем нам о том, что принесли ему наши занятия, что он узнал нового.

Информационные источники:

1. www.psy.1september.ru