**Деловая игра- тренинг в 9 классе МБОУ-ООШ с. Золотая Степь**

***«Знаю, значит, готов к испытанию!»***

**Сотавитель:** педагог-психолог Дмитриева М.В

**Участники игры:** учащиеся 9-го класса

**Организатор: зам.директора по УР Белавина Н.Ю.**

Приглашенные: педагог-психолог Дмитриева М.В., заместитель директора по ВР Бушукова М.М., классный руководитель Ширяева М.М.

**Цель игры:**

- закрепить знания учащихсяо нормативно- правовой базе ГИА;

- обучить учащихся способам психологической саморегуляции в стрессовой ситуации.

**Введение в тему.**

**Выступление классного руководителя.** Говорит о том, что у ребят в этом году экзамены и рассказывают о правилах поведения на экзаменах. Объясняют, что данный урок пройдёт в виде деловой игры, для того чтобы помочь сконцентрировать их внимание во время сдачи экзаменов ГИА.

А теперь небольшая игра – тренинг:

Вы всего лишь человек

«Не могу в это поверить! Как я мог сделать такую глупость?» У всех нас часто возникают поводы произнести эти слова. Подгоревший завтрак, кофейные пятна на документах, не услышанный звонок будильника, неправильно решенные пример или задача, ушибленные пальцы на ногах, задетые дверные косяки – это в человеческой природе, делать иногда все совершенно невпопад. Никто не совершенен, и каждый из нас доказывает это каждый день. Вспомните это в следующий раз, когда испытаете искушение посмеяться над ошибками других людей. В конце концов, кто знает, когда наступит ваш черед придти на работу в туфлях разного цвета.

Вы идете по улице, думаете о чем-то своем и вдруг натыкаетесь на мусорный бак и опрокидываете его. Что выпадает из-под крышки этого мусорного бака?

Вариант 1 Ничего не выпадает – бак пуст

Вариант 2 На улицу вываливается груда разносортного неупакованного мусора.

Вариант 3 Яблочные огрызки, обглоданные куриные косточки и прочие объедки

Вариант 4 Хорошо связанный черный пластиковый мусорный мешок

 Вопрос - ответ

1. Ничего не выпадает – бак пуст.

Люди, которые дали такой ответ, стараются жить без хвастовства, не выставляясь напоказ. Что видишь – то и имеешь. Именно эта простота придает им очарование.

1. На улицу вываливается груда разносортного неупакованного мусора.

Те из вас, кто сказал, что бак был полон разносортного неупакованного мусора, со стороны могут казаться прямыми и откровенными людьми, нона самом деле у них внутри скопилась целая куча невыраженных чувств. Внешне эти чувства проявляются лишь как общая неудовлетворенность, но если вы хорошенько подумаете об этом, то не было ли моментов, когда вы сдерживали себя, чтобы не сказать то, что вы на самом деле чувствовали.

1. Яблочные огрызки, обглоданные куриные косточки и прочие объедки.

Люди, которые представили себе груду кухонных отходов, подавляют свои аппетиты и естественное желание есть. Возможно вы на диете. Или пытаетесь экономить деньги, сокращая свои расходы на еду. Какова бы не была причина, она вам дорого стоит. Нет необходимости впадать в крайности, но вполне вероятно, что вечер, проведенный с друзьями в ресторане, пойдет вам на пользу.

1. Хорошо связанный черный пластиковый мусорный мешок.

Люди, которые увидели хорошо связанный черный мусорный мешок, обладают сильным самоконтролем. Возможно, слишком сильным. Вы ненавидите показывать свою слабость или жаловаться – ваша гордость не позволяет вам этого. Но позволить другим узнать, что вы на самом деле чувствуете, - это не признак слабости. Ослабьте веревки, стягивающие мешок, и впустите туда немного воздуха, пока мусор не сгнил и не начал вонять.

**Обсуждение результатов.**

 **«Помоги себе сам» (обучение способам психологической саморегуляции в стрессовой ситуации)**

**Ведущий.**

 ***Для начала научимся проводить*** *самодиагностику своего состояния,* ***с целью выяснения стрессоустойчивости.*** *Ведь многие пока ещё экзамен воспринимают как очередной стресс.*

*Проведите самодиагностику, заполнив следующие карты*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Испытываю хронический неослабевающий стресс, не вижу перспективы улучшения.  | **123456789** | Иногда испытываю стресс при напряженной деятельности. Умею легко выходить из стрессовой ситуации.  |
| Ежедневные занятия неинтересны, скучны без какого-либо самоудовлетворения. | **123456789** | Участвую в интересной, благодарной, стоящей работе, занимаюсь интересным делом, приносящими удовлетворение. |
| Испытываю постоянную нехватку времени, беру слишком большой объем нагрузки за короткий промежуток времени. | **123456789** | У меня оптимальная рабочая (учебная) нагрузка, где периоды перегрузки уравновешиваются периодами спокойной работы (учёбы). |
| Постоянно беспокоюсь по поводу потенциально неприятных поступающих событий. | **123456789** | Иногда случаются опасные события, но они уравновешиваются полезными целями и положительными событиями, к которым следует стремиться. |
| Поглощен одним видом жизнедеятельности (например, только работой (учёбой) или только личной жизнью), что не приносит удовлетворения. | **123456789** | Вкладываю энергию в различные виды деятельности, что в целом приносит удовлетворение. |
| Считаю, что **трудно** просто хорошо провести время, расслабиться. | **123456789** | Умею доставлять себе удовольствие, расслабиться. |
| Чаще всего воспринимаю и соглашаюсь с выполнением неприятных для меня социальных ролей. | **123456789** | Не соглашаюсь и не стремлюсь выполнять угнетающие социальные роли, способен выражать потребности и чувства без оправдания. |
| Воспринимаю жизнь в целом как тяжелые, трудные ситуации, не имею чувства юмора | **123456789** | В целом, наслаждаюсь жизнью, настроен оптимистически, имею хорошо развитое чувство юмора. |

**Человек, ведущий стрессовый стиль жизни – от 8 до 32 баллов**

**Человек, ведущий нестрессовый стиль жизни – от 48 до 72 баллов**

### Программа психологической помощи во время острого стресса

1. В острой стрессовой ситуации лучшим первоначальным приемом является осознание своего стрессового состояния, мысленное взятие «паузы». Нельзя принимать никаких решений. Также первыми шагами в ослаблении стрессового напряжения могут быть счет до десяти и медленное глубокое дыхание.
2. Если *стресс* застигает в *помещении,* следующими действиями становятся:
* Выход из того места, в котором застиг Вас стресс, чтобы остаться одному.
* Использование любого шанса, чтобы смочить лоб, виски, артерии на руках холодной водой.
* Осмотр того помещения, где вы находитесь, мысленное описание внешнего вида предметов.
* Перевод взгляда в окно на небо. Концентрация внимания на том, что Вы видите.
* Небольшая физическая зарядка с глубоким ровным дыханием.
1. Если *стресс* застигает где-либо *вне помещения* необходимо:
* Осмотреться по сторонам, попробовать взглянуть на окружающие предметы с разных позиций, и мысленно назвать их.
* Детально рассмотреть небо, называя про себя то, что доступно взгляду.
* Найти какой-либо мелкий предмет (листок, камень) и внимательно рассматривать его не менее 3-4 минут.
* Попробовать еще раз медленно, глубоко подышать и почувствовать, что с каждым вздохом Ваше состояние становится менее напряженным.

**Упражнения и приемы совладания с экзаменационной тревожностью**

**1**. **Приспособление** к окружающей среде - посещение места проведения будущего экзамена.

**2**. **Переименование.** Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события. Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто **«тестирование» или «очередной экзамен».**

**3**. **Разговор с самим собой,** (можно с родителями или товарищами) о возможных стрессовых ситуациях на экзамене. Следует спросить себя, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать. Каковы возможные трудности экзамена для меня лично и как их облегчить?

**4.** **Систематическая десенситизация.** Этот метод разработан Иозефом Вульпе и заключается в следующем: воображая и переживая ситуацию, вызывающую тревожность, **человек должен выработать реакцию, несовместимую с чувством тревоги (**например, расслабиться). Чтобы использовать эту технику применительно к предстоящему экзамену, школьнику можно составить «лесенку» ситуаций, вызывающих страх. Эта лесенка представляет собой последовательность шагов (действий), которые приводят к тревожному событию. (Делаем это вместе).

Например:

* Встать утром и выслушать мамины указания.
* Сбор около школы и разговоры с друзьями об экзамене.
* Поездка на место проведения экзамена.
* Рассаживание по местам.
* Получение тестовых бланков.
* Заполнение бланков — титульных листов.
* Решение заданий…

После перечисления всех тревожных ситуаций школьнику стоит представить себя в каждой из них на 5 секунд, а затем расслабиться. Важно последовательно переходить от одной ситуации к другой по составленной цепочке. После этого можно увеличить время представления и расслабления до 30 секунд. Если возникают трудности с представлением, можно еще более детализировать шаги.

А сейчас послушайте эту восточную притчу.

***Восточная притча***

*Как-то ученики попросили Учителя представить следующую ситуацию — он находится на краю обрыва, а внизу за спиной — пропасть, справа — разъяренный тигр, слева — кобра, впереди — отвесная скала… Что он будет делать в этом случае?*

*Ответ мудрого учителя был неожиданным, но резонным****: а зачем я там окажусь?***

Вы должны научиться воспринимать экзамен не как стресс, а как возможность проявить себя, улучшить оценки за год, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательными и организованными.

 **Работа в группах по изучению и обсуждению ключевых вопросов организации и содержания ГИА.**

**Ведущий**. Итак, будем считать, что психологически мы готовы (или знаем, как подготовиться) к экзаменам. Поговорим о содержательной части экзамена.

**Ведущий**. В течение 15 минут рассмотрите подготовленные перед вами материалы по русскому языку и математике, т.к. вы все сдаёте данные предметы и ответьте на общие вопросы (высвечиваются на экран):

***1.Сколько времени отведено на выполнение экзаменационной работы по каждому предмету?***

***2.Из скольких разделов состоят КИМы данных предметов?***

***4.Знания каких разделов предмета необходимы?***

А теперь немного отвлечемся и поиграем :

**«Золушка»** - это одна из классических сказок мировой литературы, история о том, как исполнились мечты бедной девушки о богатстве и счастье. Какая из сцен этой сказки наиболее ярко предстает в вашем сознании?

Вариант 1 Золушка, страдающая в руках своей злой мачехи

Вариант 2 Золушка, превращенная своей волшебной крестной в прекрасную принцессу

Вариант 3 Золушка, теряющая туфельку на ступенях дворца, в то время как часы бьют полночь

Вариант 4 Сцена, где принц наконец-то находит ее и надевает туфельку ей на ногу

 Вопрос - ответ

Почему вы так сильно реагируете на эту сцену? Более детальное рассмотрение элементов сцены говорит нам, к каким недостаткам вашей личности имеет отношение ваш выбор.

1. Золушка, страдающая в руках своей злой мачехи

Мысль о бедной Золушке, надраивающей полы, в то время как ее мачеха и сестры осыпают ее оскорблениями, вызывает сильное чувство жалости. Но обратной стороной жалости является чувство превосходства и гордости. Вы запомнили эту сцену потому, что она дала вам возможность почувствовать себя в лучшем положении, чем кто-то. Вам нравится, когда вы смотрите на других сверху вниз заботливым взглядом, но остерегайтесь своей склонности постоянно смотреть на них сверху вниз.

1. Золушка, превращенная своей волшебной крестной в прекрасную принцессу

Взмахом своей волшебной палочки фея-крестная превращает Золушку в очаровательную принцессу и навсегда изменяет ее мир. Но здесь, в реальном мире, все не так просто. Ваши самые большие недостатки – это слепота по отношению к практическим вопросам жизни и недостаток внимания к планированию и последствиям. Похоже, вы забываете, что не существует никаких волшебных крестных, ожидающих лишь, как бы спасти вас от проблем, которые вы сами себе создаете.

1. Золушка, теряющая туфельку на ступенях дворца, в то время как часы бьют полночь

Эта сцена оказала на вас такое сильное впечатление потому, что она сыграла на вашем чувстве зависимости от других. Очень легко увидеть себя, убегающим с ударами часов, оставляющим после себя лишь проблемы и неразрешимые вопросы. Если всегда рассчитывать, что другие исправят то, что вы натворили, это на какое-то время может облегчить вам жизнь, но рано или поздно вам все равно придется расплачиваться.

1. Сцена, где принц наконец-то находит ее и надевает туфельку ей на ногу

Почти все любят хэппи-энды, и вы причисляете себя к этому большинству. И в этом заключается ваша проблема. Вас слишком легко удовлетворяет все простое, нормальное, среднестатистическое. Все, чего вы ожидаете от жизни, - это обычная работа, обычная зарплата, обычные друзья, обычная семья, обычные дети…Больше работайте над раскрытием своей уникальности и оригинальности. Помните, что вы индивидуальность, даже если вы себя таковой и не чувствуете.

Обсуждение результатов.

Вернемся к нашей основной теме: Любой экзамен - это мощный стресс, серьезно влияющий на здоровье. Интенсивная умственная деятельность, нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками, нарушение режима сна и отдыха и, главным образом, эмоциональные переживания приводят к перенапряжению нервной системы. Головная боль, тошнота, кожные высыпания, растерянность, паника, страх, ночные кошмары — вот далеко не полный перечень недомоганий в период сдачи экзаменов. Как же помочь себе преодолеть нелегкое испытание?

Вот что об этом говорят знаменитые люди:

Кто напуган — наполовину побит.

А. Суворов

Я на экзамене дрожал как в лихорадке,

 И вытащил... второй билет! Спасен!

 Как я рубил! Спокойно, четко, гладко...

Саша Черный

А вот очень популярный ответ среди подростков: Учил, но забыл!

 Как точно заметил французский писатель Андре Моруа: «Перспектива трудного экзамена иной раз действует на школяра сильнее самого мощного слабительного. Тревога и страх — сами по себе болезни; наслаиваясь на другой недуг, они ужесточают его течение». Именно поэтому экзамен — не столько проверка знаний, сколько испытание на психологическую устойчивость.

 Успешная сдача экзамена зависит от двух условий: свободного владения материалом сдаваемого предмета и умения владеть собой во время экзамена. Первое условие подразумевает прилежание и систематические занятия, это ясно каждому. Поэтому сосредоточим свое внимание на втором условии. Умение владеть собой можно и нужно вырабатывать, ведь оно пригодится тебе не только на экзаменах, но и в других жизненных ситуациях.

 Как бывает обидно, когда ты несколько дней тщательно готовился, хорошо знаешь учебный материал, но в самый ответственный момент тобой овладевает такое волнение, что все поджилки трясутся, глаза ничего не видят, ладони становятся влажными и холодными и все вылетает из головы. Ты не можешь побороть нервозность и оказываешься в состоянии ступора, когда вроде все знаешь, понимаешь, а сформулировать не можешь. Это приводит совсем не к тому результату, которого ты ожидал.

 Как научиться контролировать свои эмоции, чтобы избежать подобных ситуаций? Как заставить себя успокоиться и сосредоточиться? Как сдать экзамены без чрезмерного напряжения, страхов и слез?

Экзамен — это как раз та ситуация, когда действовать надо по принципу «Помоги себе сам». Существует немало достаточно простых правил и приемов преодоления экзаменационного стресса. Выбери те из них, которые сочтешь наиболее эффективными для себя.

Итак, Накануне экзамена

1. Подготовку к экзамену рекомендуется закончить в 17-18 часов. В последние часы заниматься лихорадочной зубрежкой непродуктивно: опыт показывает, что чем больше учишь в ночь перед проверкой знаний, тем меньше их остается в голове.

2. Судорожное наверстывание учебного материала не поможет: как известно, «перед смертью не надышишься». От таких занятий в голове останется лишь мешанина. Придется уповать только на везение.

3. Оставшееся время полезнее посвятить подготовке к предстоящему испытанию организма, утомленного интеллектуальной и эмоциональной перегрузкой.

4. Вечером перед экзаменом целесообразнее заняться любым отвлекающим и успокаивающим делом: выйти на короткую прогулку, принять душ. Для того чтобы «разгрузить мозги», накануне экзамена очень полезно посмотреть комедию или юмористическую передачу. Научно доказано: смех не только снимает стресс, улучшает аппетит и работоспособность, нормализует сон, но и чудодейственным образом активизирует умственные способности и сообразительность.

5. Перед экзаменом важно как следует выспаться! Для того чтобы ты без труда смог уснуть, во второй половине дня накануне экзамена исключи из своего рациона кофе, чай, шоколад, колу.

6. Используй психологическую технику «Созидающая визуализация». Перед сном лежа в постели в расслабленном состоянии постарайся представить себе (визуализировать) процесс сдачи предстоящего экзамена.

 · Нарисуй мысленно картинку, как ты входишь в аудиторию, где проходит экзамен, как садишься на свое место, как берешь листы бумаги и спокойно начинаешь работать, легко справляясь со всеми заданиями.

 · Представь, что из груды экзаменационных билетов ты вытаскиваешь самый подходящий и уверенно и правильно отвечаешь на все основные и дополнительные вопросы экзаменаторов.

 · Словно на экране ты видишь и слышишь не только себя, но и преподавателей, всем своим видом они показывают, что удовлетворены твоим ответом. Представь себе, что в конце твоего ответа экзаменаторы высказывают одобрение и ставят тебе желаемую оценку. На душе у тебя легко и радостно. «Отрепетируй» свои предстоящие действия и настрой себя только на успех.

Воспроизводи эту воображаемую картину как можно чаще, и при наступлении часа «Х», ты не испытаешь сильного страха и волнения.

Предэкзаменационный рацион

 Сон накануне экзамена будет крепким и поможет максимально восстановить силы, если использовать для приготовления ужина подходящие продукты. Предпочтительно есть на ужин блюда, содержащие сложные углеводы (макароны, рис, овсяная каша), и избегать блюда с высоким содержанием белка. Ужин накануне экзамена может состоять из овощного салата или рагу с птицей или рыбой. Способствуют сну также йогурт с крекерами, бутерброд с сыром, фрукты. Снотворное действие на организм оказывает молоко.

За 30-40 минут до сна полезно выпить стакан теплой воды, в которой разведена 1 ст. ложка меда, обладающего свойством укреплять нервную систему.

Не следует употреблять на ночь мясо, колбасу и сосиски, консервированные продукты, картофель, квашеную капусту, помидоры, баклажаны, а также острые блюда и продукты с высоким содержанием сахара, так как они препятствуют хорошему сну.

 Надеемся, что выполнение данных рекомендаций поможет тебе проснуться утром отдохнувшим, с ощущением бодрости и готовности показать себя с наилучшей стороны и одержать победу.

**А теперь мы приблизились к станции «Проблемная» (**вопросы последовательно высвечиваются на экране)**:**

***- Что делать, если ты допустил ошибку при заполнении теста и заметил ее?***

***- Что делать, если обстановка в аудитории далека от экзаменационной?***

***- Что делать, если тебе стало плохо во время экзамена?***

***- Что делать, если объявленная оценка тебя не устраивает?***

***Ну а теперь давайте представим себя в аудитории, где идут экзамены, а вы, экзаменуемые, разбейтесь на пары, и выберите себе билет, начинается***

**«Экзамен в школе сказочных героев»:**

 Выбирается комиссия, определяются желающие попробовать себя в роли сдающих экзамен, остальные участники образуют группу поддержки, которая может помогать так, чтобы не заметила комиссия.

 Экзаменующимся раздаются роли в виде листов – подставок после того, как учащиеся выберут себе экзаменационный билет (номера билетов согласно роли) : билет № 1 - Золушке, № 2 -Буратино, № 3 - Шапокляк, № 4 - поросенку Нуф-Нуфу, №5- Карлсону, №6- Джину, № 7 - Коту в Сапогах.

 Организуется пространство.

 За стол с билетами приглашается комиссия. На столе экзаменаторов лежат билеты текстом вниз, номер билета указан сверху. Участники тянут билеты, занимают места за партами, готовятся и отвечают. Комиссия может предложить кому-нибудь попробовать ответить без подготовки, наградив за находчивость и смелость. Группа поддержки может оказывать помощь, при условии, что экзаменаторы ее не заметят.

 Комиссия выслушивает всех участников, задает дополнительные вопросы, ставит оценки. Упражнение проходит спонтанно. Ведущий старается не вмешиваться в процесс сдачи «экзамена».

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ БИЛЕТЫ

БИЛЕТ №1

 Тернистый путь от туфельки до рваного башмака. Роль обуви в жизни человека.

БИЛЕТ №2

 Подростковый сленг как способ самовыражения. Формы, способы применения и классификация подросткового сленга.

БИЛЕТ №3

 Роль мусора в жизни разных слоев населения. Влияние мусора на формирование характера.

БИЛЕТ №4

 Лужа как место отдыха. Варианты использования лужи. Индивидуальная и групповая форма использования лужи.

БИЛЕТ №5

 Понятие и роль крыши в современном обществе. Возможности и ограничения крыши.

БИЛЕТ №6

 Жизненные этапы пластиковых и стеклянных сосудов (емкостей, бутылок). Эмбриональная стадия, сам этап используемого сосуда и «постбутылочный» этап.

БИЛЕТ №7

 Роль хозяина в жизни кошки. Разновидности хозяев, способы ухода и воспитания хозяина. Несовершенство образа человека с точки зрения кошки.

Сначала учащиеся готовят мини сообщения, выставляем оценки, затем заслушиваем жюри – подведение итогов экзамена, лучшим – аплодисменты.

Зачитываем отрывки мини – сочинений.

Заключение:

Упражнение «Добрый пес»

 Ведущий предлагает вновь занять место в кругу. В руках у него игрушка «Добрый пес», (желательно надувная), издающая нежный писк (звон). Ведущий передает собачку по кругу и предлагает каждому участнику загадать три желания: два из них произнести вслух, а третье не называть, а только задумать и при этом тихонько пропищать, нажав на правое ухо у левого уха. Желание обязательно должно сбыться.

Шеринг (рефлексия)

 Участники делятся впечатлениями, пожеланиями.