Сценарий классного часа «Снятие тревожности перед ЕГЭ"

2015 год

Тема: Психологическая подготовка к сдаче ЕГЭ

Направление: познавательное

Форма: классный час с элементами тренинга

Задачи:

1. Знакомство с аутотренингом
2. Знакомство с техникой релаксации
3. Знакомство с советами психологов по сдаче ЕГЭ

Возраст участников: 16 –18лет

Инвентарь: магнитофон, запись спокойной музыки, памятки, булавки, листы с именами сказочных героев, стулья, листы бумаги, карандаши.

Место проведения: аудитория

Используемая литература: Психологический тренинг в группе: игры и упражнения: учебное пособие/ Авт.-сост. Т.Л. Бука, М.Л. Митрофанова. – 2-е издание. – М.: Психотерапия, 2008. – 144с.

1. Знакомство

* ***Тренинговое имя***

Нам предстоит совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. На данном занятии нам представляется прекрасная возможность, обычно недоступная в реальной жизни, - выбрать себе имя. Ведь часто бывает, что кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, - скажем, все вокруг зовут девушку Ленка, а ей хочется, чтобы к ней все обращались «Леночка» или «Ленуля» или особенно необычно и ласково, как обращалась мама в детстве. Некоторым по душе, если их называют по отчеству, без имени – Петрович, Михалыч. А кто-то в тайне мечтает о красивом имени, которое носит его кумир. Есть люди, которые имели в детстве забавную кличку и были бы не против, чтобы и сейчас в неформальной обстановке к ним обращались именно так. У вас есть *30 секунд* для того, чтобы подумать и выбрать ля себя игровое имя и написать его. Все остальные члены группы и ведущие в течении всего классного часа будут обращаться к вам только по этому имени. *– 1 минута.*

* ***Внимание***

Всем участникам игры предлагается выполнить одну и ту же простейшую задачу – любыми средствами, не прибегая, конечно, к физическим воздействиям и местным катастрофам, постарайтесь привлечь к себе внимание окружающих. Задача усложняется тем, что её одновременно стараются выполнить все участники игры. В заключение подсчитывается, кто привлёк внимание большего числа участников игры. – *2 минуты.*

* ***Мы похожи?***

Вначале участники беспорядочно ходят по комнате и говорят каждому встречающемуся по две фразы, начинающиеся со слов:

- Ты похож на меня тем, что….

- Я отличаюсь от тебя тем, что…..

Затем происходит обсуждение, обращается внимание на то, что было легко, а что трудно делать, какие были открытия. В итоге делается вывод о том, что все мы, в сущности, похожи и в то же время разные, но мы имеем право на эти отличия, и никто не может нас заставить быть другими. – *3 минуты.*

* ***Озвучь настроение***

Участники должны одним словом озвучить своё настроение

1. Разогрев

* ***Мои соседи***

Цель упражнения – помочь участникам ближе узнать друг друга.

Инструкция: стоящий в центре круга предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает общим признаком. Например, «Пересядьте все те, кто родился весной» - и все, кто родился весной, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а кто останется в центре без места, продолжает игру. – *5 минут*

* ***Найди пару***

Каждому участнику при помощи булавки прикрепляется на спину лист бумаги. На листе написано имя сказочного героя или литературного персонажа, имеющего свою пару. Например, Крокодил Гена и Чебурашка, Ильф и Петров и т.д. Каждый участник должен отыскать свою «вторую половину», опрашивая группу. При этом запрещается задавать прямые вопросы типа: «Что у меня написано на листе?». Отвечать на вопросы можно только словами «да» и «нет». Участники расходятся по комнате и беседуют друг с другом. – *15 минут*

1. Текстовая вставка. Краткая справка о ЕГЭ. – *10 минут*

**Как действовать во время тестирования:**

• В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т. д.). Будь внимателен!!! От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

• Бланк ответов (область регистрации, сами ответы и пр.) ты заполняешь только печатными буквами! Обрати внимание на то, как пишутся некоторые буквы, например, буква «а» и «д». Часть информации записывается в кодированной форме, которую тебе скажут перед началом тестирования.

• Исправления в бланке ответов крайне нежелательны. Если все-таки исправления неизбежны, то помни, что их можно делать только в заданиях типа А, используя резервные поля с заголовком «Отмена ошибочных меток». Исправления делаются только по инструкции организаторов. Количество допускаемых исправлений — не больше **шести.**

• В процедуре заполнения бланков возможны некоторые изменения, о которых вас обязательно информируют.

• При получении результатов тестирования ты имеешь право ознакомиться с проверенной работой и, если не согласен с оценкой, можешь подать апелляцию (в течение 3 дней после объявления результата) в конфликтную комиссию.

**Для более успешного выполнения тестирования:**

• Необходимо пробежать глазами весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.

• Внимательно прочитать вопрос до конца и понять его ***смысл*** (характерная ошибка во время тестирования — не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать)

• Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

• Если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее ***вероятный*** вариант.

• Необходимо ***сосредоточиться!*** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточится и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. ***Торопись не спеша!*** Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

• Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более четко и ясно, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

• Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

• Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

• ***Думай только о текущем задании!*** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в текстах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот же совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект — забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание — это шанс набрать очки.

• Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод *исключения* позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

• Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).

• Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

• Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

1. Физкультурный перерыв.

* ***Порвись в круг***

Члены группы берутся за руки и образуют замкнутый круг. Ведущий предлагает наиболее включённому в группу участнику первым начать упражнение, т.е. прорвать круг и проникнуть в него. Тоже самое может проделать каждый участник. – *5 минут*

1. Упражнения на развитие памяти, внимания, мышления и сосредоточенности.

* ***«Рисование со слов» ( Память)***

Для проведения игры необходимо, чтобы один из играющих схематично изобразил на бумаге что-то не очень сложное, например; дом, из трубы которого идет дым, а в небе летают птицы. Ведущий показывает картинку одному из играющих и затем прячет ее. Тот, кто ее увидел, шепотом рассказывает второму, что на ней изображено. Второй шепотом пересказывает услышанное третьему и т.д. Последним узнает содержание картины тот, кто будет ее изображать. То, что им нарисовано, сравнивается с самой картиной, затем оценивается качество устного рассказа о ней, в котором участвовали все играющие.

* ***«Близкие знакомые» (Внимание)***

Собираются вместе 10-12 близких друг другу ребят-друзей, знакомых. Хорошо ли они знают друг друга? Пусть проверят это с помощью игр на наблюдательность. Каждый желающий может провести по одной игре, временно становясь ведущим. Хотя бы такие:

1. Самый высокий и самый маленький. Двоих, наблюдательность которых будут проверять, ставят спиной ко всем присутствующим. Остальные становятся по росту в одну шеренгу. Ведущий задает вопрос то одному, то другому:

* Кто из присутствующих самый высокий?
* Кто самый маленький?
* Назовите всех, начиная с самого высокого до самого маленького поочередно.
* Назовите всех в обратном порядке - от самого маленького до самого высокого.

Первая проверка закончена, выходит новый ведущий, с ним двое новых водящих, которые стоят ко всем спиной так же, как и в первом упражнении.

2. Цвет глаз и волос.

Ведущий предлагает ребятам вспомнить и назвать, какого цвета глаза и волосы у каждого из присутствующих.

3. Описать костюм (платье), в котором каждый пришел сегодня.

Здесь возможны такие вопросы:

* У кого из присутствующих на верхней одежде есть пуговицы? Погончики? Ремешки? Значки?
* В чьей верхней одежде присутствует красный (желтый, черный, голубой и т.д.) цвет?
* У кого из ваших товарищей одинаковый фасон одежды?
* У кого есть веснушки, родинки?

Можно поискать и другие общие или индивидуальные приметы.

* ***Упражнения для развития мышления***

**Цель**: к указанному подобрать слово, которое будет логически с ним связано (как в предыдущей паре), и подробно объяснить свой выбор.

**Пример**: стрелка – часы, колесо - ? Стрелка – это часть часов, значит к слову «колесо» я подберу слово «машина», потому что колесо – часть машины. Вместо машины можно назвать и другие слова: тачка, велосипед, коляска. У всех этих предметов есть колесо.

* Стрелка – часы, колесо –
* Колесо – круг, ковёр –
* Белка – дупло, медведь –
* Кофта – шерсть, шуба –
* Магазин – продавец, больница –
* Рыба - река, птица –
* Ваза – стекло, кастрюля -
* Молоко – масло, мясо –
* Коза – капуста, белка –
* Лошадь – сено, кошка –
* Чай – печенье, суп –
* Стул – спинка, корабль –
* Ракета – космос, самолёт –
* День – обед, вечер –
* Инструмент – работа, кукла –
* Охотник – ружьё, рыбак –
* Слово – буква, дом –
* Ногти – ножницы, борода –
* Дождь – сырость, жара –

1. Аутотренинг.

* ***Два барана***

Игроки разбиваются на пары. Широко расставив ноги, наклонив вперёд туловище, они упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача противостоять друг другу, не сдвигаясь с места. Можно издавать звуки «Бе-е-е». – *1 минута*

* ***Ругаемся овощами***

Ведущий предлагает участникам поругаться, называя друг друга овощами:

- Ты – огурец!

- А ты – редиска!

- Ты – морковка!

- А ты – тыква!

И так далее – *1 минута*

* ***Мышь и мышеловка***

Все участники встают в круг, крепко взявшись за руки, близко друг к другу. Водящий становится в центр круга. Его задача – любым способом вылезти из мышеловки: отыскать дыру, раздвинуть играющих, уговорить кого-то, но выбраться из создавшейся ситуации. – *7 минут*

* ***Сбрось усталость***

Инструкция: встаньте, широко расставив ноги, согните их немного в коленях. Согните тело и свободно опустите руки, расправьте пальцы, склоните голову к груди. Слегка покачайтесь в стороны, вперёд, назад. А сейчас резко встряхните головой, руками, ногами, телом. Вы стряхнули всю усталость, но чуть-чуть ещё осталось, повторите упражнение ещё раз. – *1 минута*

* ***Путешествие на голубую звезду***

Инструкция: Наша родная планета – Земля. Здесь живут люди, птицы, звери, насекомые, растения. Но люди любят помечтать, хотят знать, а есть ли у нас соседи? Сейчас помечтаем и мы…

Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте себе тёмное ночное небо с яркими звёздами. Где-то там далеко-далеко тоже есть жизнь. Мы отправляемся в увлекательное путешествие к загадочной Голубой   
Звезде.

Вы – команда межпланетного космического корабля землян. Каждый занял своё место. Сейчас корабль поднимется в небо. Вдох – выдох (3 раза ). Крепко-крепко сожмите штурвал и сильно надавите ступнями на педали. Держите, держите. Молодцы! А теперь отпустите штурвалы и педали… Вдох-выдох. Чувствуете, как приятная тяжесть растекается по телу, прижимает нас. Корабль взлетает. Нам становится легко. Сейчас важно ровно дышать. Вдох – выдох ( 3 раза ). Хорошо. Мы почти не чувствуем своё тело, оно лёгкое, невесомое. Вдох – выдох (2 раза).

Мы летим в космосе. На нас приветливо смотрят звёзды, приглашают к себе в гости, но наша цель – Голубая Звезда.

И вот она уже близко, яркая, голубая. Давайте сделаем плавную посадку. Снова возьмёмся за штурвалы, сильно надавим на педали, сделаем глубо-о-кий вдо-о-х – и выдох, два раза, так, и отпустим штурвалы и педали. Как плавно и мягко мы сели!

Выйдем из корабля… Перед нами океан, где нет воды. Цветы, всюду цветы: белые, жёлтые, оранжевые, розовые с голубыми стебельками, поэтому-то планета и кажется совсем голубой. В этом океане цветов живут необычные существа с прозрачными крылышками, огромными голубыми глазами, серебристыми усиками. Это и есть наши соседи, жители Голубой Звезды – Чистокрылышки. Они рады нам, улыбаются, мы им нравимся, они предлагают нам свою дружб и нежность. Они протягивают нам свои чистые крылышки. Мы тоже протягиваем им руки и … чувствуем, как в наше тело входит тепло, покой, доброта. Пора возвращаться на Землю. Мы возьмём всё это добро, радость и чистоту с собой и поделимся счастьем с родными и друзьями, со всеми людьми. – *20 минут.*

1. Окончание.

* Подведение итогов, вручение памяток о том, как психологически подготовиться к ЕГЭ.
* ***Озвучь настроение***

Участники должны одним словом озвучить своё настроение