**ПРОЕКТ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ КРУЖКА  
 «ПСИХОЛОГИ-ИССЛЕДОВАТЕЛИ»**

**педагога-психолога, учителя истории и обществознания Татянюк Ирины Анатольевны.**

**Тема открытого занятия:** «Экзамен-это маленькая жизнь».

**Время проведения:** 15.00 – 16.30.

**Участники:** 8 – 9 классы \ 10-15 человек.

**Актуальность темы:**

1.Внешний локус контроля,

2.Инфальтивность,

3.Неумение планировать,

4.Низкий уровень развития ОУУН,

5.Неустойчивая эмоциональная сфера,

6.Гормональный дисбаланс школьников.

**Цель:**

Адаптировать учащихся к ситуации экзамена.

**Задачи:**

1.Поиск ресурса для уверенного поведения,

2.Повышение мотивации,

3.Формирование навыков эмоциональной саморегуляции,

4.Закрепление материала по теме «Темперамент».

**Форма работы:**

1.Тренинг,

2.Презентация.

**Материалы:** гуашь, аквар. бумага, бейджики, игрушки.

**Оборудование:** проектор,аудиодиски.

**Предполагаемые результаты:**

1.Повышение уровня саморефлексии, целеполагания, стрессоустойчивости,

2.Развитие установки на позитивное мировоззрение.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

1. **ПРИВЕТСТВИЕ.**

- Добрый день! Тема нашего занятия «Экзамен-это маленькая жизнь». Вам всем скоро предстоит пережить это событие, недавно 9 класс уже принимал участие в пробном экзамене. Сегодня мы постараемся послушать друг друга и сделаем нечто, что позволит почувствовать себя более уверенными и защищёнными.

-Нас сегодня ….. человек, и мы организовали группу. Для того чтобы почувствовать себя одним целым, я предлагаю выполнить упражнение.

**Упражнение «Маски-шоу»:**

-на экзамене, как и в жизни, каждый играет свою роль. Выберите из предложенных игрушек одну, которая Вам ближе по чувствам или просто вызывает у Вас интерес и озвучьте своего героя любой подходящей фразой из роли экзаменатора или экзаменующегося. (Предлагаются игрушки из Киндер-сюрпризов)

- Столько разных высказываний мы услышали, отчего зависит настрой личностей, их активность, реагирования на данную ситуацию?

(Предлагается **презентация темы «Темперамент»,** выявляется влияние темперамента и характера на поведение человека).

Время:5 мин.

**2. РАЗОГРЕВ.**

- Вам предстоит разбиться на группы по цвету, вытащив цветовой жетон. (Групп 7 по 2-3 человека).

**Упражнение «Ассоциации»:**

Участники разбиваются на группы .Каждая группа получает листок с записями слова.

Обсудите в группах и запишите те ассоциации, которые возникают при упоминании об экзаменах, слова должны начинаться на буквы из данного слова.

Время: 7-10 мин.

(Все слова вывешиваются на доске, сравнивается, какие из них имеют положительную окраску, а какие-отрицательную- какая удобней для Вас?)

1. **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.**

**Упражнение «Щепки на реке»**

Участники встают друг напротив друга в 2 ряда- это берега реки, один человек с завязанными глазами должен проплыть через «ручей», он сам решает, как будет двигаться: быстро или медленно, остальные удерживают его, помогают. Как только один закончил свой путь, он становится краешком берега, в это время следующая щепка начинает свой путь.

-У кого какие впечатления об упражнении, что почувствовали? Что помогало обрести спокойствие?

Вы привыкли двигаться к цели или – ждать, пока течение не вынесет на берег, или же двигаться активно и самостоятельно? В чём плюсы и минусы каждого способы.

**Делаем 1-й вывод:**

*Спокойней тогда, когда двигаешься самостоятельно, но безопасней, когда тебя страхуют.*

**Упражнение « Три способа поведения»:**

Разыгрываются мини-сценки, в которых представлена жизненная ситуация, школьники должны инсценировать поведение тремя способами: застенчиво, уверенно, агрессивно. Какой из способов более продуктивный?

**2-й вывод**: *самый лучший способ поведения – уверенный.*

Время- 10-15 мин.

**Упражнение «Скульптура».**

Разбейтесь по парам. Один из Вас – скульптор, другой – скульптура, по сигналу скульптор начинает лепить скульптуру по теме:

- человека, который совершил подвиг и получил награду;

- человека, который оказался в глухом ночном лесу.

Меняются по сигналу ролями:

- человека, который всем происходящим очень доволен;

- человека, попавшего в непредвиденную опасную ситуацию.

Обсуждение: что Вы чувствовали в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру было приятно изображать, какую – нет?

**3 вывод:** *идти на**контакт с эмоционально – положительно настроенными людьми легче.*

Время 10 мин.

**Ресурсное рисование.**

**-**Действительно, каждый из нас переживает чувство страха, неуверенности, неуспеха. Наверное, случалось, что вы обижены, у Вас плохое настроение или на душе грустно, или Вы просто скучали. В этот момент каждому хочется иметь поддержку и защиту. С древних времён люди создавали для себя талисманы и обереги. Сегодня мы с Вами постараемся создать такую поддержку для себя.

С 15 века в Европе знатные люди для обозначения своего происхождения использовали специальные эмблемы. Такой эмблемой стал герб. Основой герба является щит, и не зря, щит-это защита, помощник в трудную минуту. Сегодня каждый из Вас сделает для себя герб. (Раздаются листы-основы герба, краски, фломастеры. Образец выполнения на доске.) Заполнить необходимо 5 участков:

1-что я умею лучше всего…

2-место, где мне хорошо и уютно…

3-моё самое большое достижение…

4-три человека, которым я могу доверять…

5-три слова, которые я хочу о себе слышать…

Всё это Вы можете изобразить с помощью слов, картин, символов, рисунков.

Время 10 минут.

Участникам даётся время на создание собственного герба, по желанию участники рассказывают о том, что у них получилось. Обсуждение.

**Рефлексия.**

-Что нового узнали сегодня на занятии?

-Что Вам понравилось и что не понравилось?

-Всё что мы сегодня делали на занятии – это Ваши ресурсы, которыми Вы можете пользоваться в сложной жизненной ситуации.

Когда Вам скучно, вспомните те дела, которыми можно заняться.

Когда одиноко, подумайте о тех людях, к которым Вы можете прийти и поделиться своим мыслями.

Стать более уверенными, вспомнив свои достижения и то, чего ещё можете достигнуть.

Мысленно представив,то место, в котором вам уютно, отдохнуть и успокоиться.

Когда же бывает горько, страшно, тревожно, вспомните вслух те слова, которые Вам хотелось бы слышать о себе.

Главная мысль сегодняшнего занятия «Экзамен-это маленькая жизнь», так как время экзамена –это время жизни, поэтому и относиться к нему надо соответственно, т.е. задавая себе вопросы о смысле, о выборе, об ответственности. Китайская мудрость гласит: «Человек, который хочет передвинуть гору, начинает с того, что переносит мелкие камни». Для того, чтобы психологически справиться с экзаменационной тревожностью, вспомните те советы, выводы которые сегодня сделали Вы сами .

Время – 10-15 мин.

**Используемая литература**:

1. «Тренинг эффективного взаимодействия с детьми»

Е.К.Лютова,

2. «Секреты психологической подготовки к экзаменам. Как удвоить свои способности.» И.И. Власенко.

3. «Психологические тренинги с подростками» А.Грецов.

4. Журнал «школьный психолог» 2009-20011гг.

5. Материалы с Окружного семинара психологов.