***Занятие по психологической подготовке к экзаменам в 9 классе***

***Тема: «Плюсы и минусы экзаменов»***

1. ***Приветствие:***

Цель: снятие психофизического напряжения, создание атмосферы безопасности на занятии.

***Упражнение «Имя + качество»***

Участники игры по порядку называют свое имя и одно качество, которое им нравится в себе, свое достоинство.

1. ***Разминка:***

Цель: развитие наблюдательности, поддержание работоспособности.

***Упражнение «Встань по количеству»***

- Я буду называть вам то или иное число. Сразу же после этого, должны встать, не договариваясь, именно столько участников, какое число я скажу. Сесть они могут только после того, как я скажу «спасибо».

***Упражнение-разминка «Хлопки по коленям»***

Описание упражнения. Участники, сидя в кругу, кладут руки на колени своих соседей таким образом, чтобы правая рука каждого оказалась на левом колене соседа справа, а левая – на правом колене соседа слева. После этого, им предлагается считать по кругу в направлении часовой стрелки таким образом, чтобы цифры произносились в том же порядке, как лежат руки на коленях: тот, кто начинает, произносит «один», сосед справа – «два» (так как его рука лежит по порядку следующей), сосед слева – «три», а «четыре» – опять тот, кто начинал счет. По такому же принципу счет продолжается, пока в нем не примет участие каждый.)

1. ***Введение в тему:***

***Упражнение «Ассоциации к слову «Экзамен»***

Цель: настрой на тему, возможность поделиться своими чувствами по поводу экзамена.

Инструкция: «Ассоциации - это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово. Придумайте ассоциации на слово «экзамен». Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову».

Затем организуется обсуждение:

- как вы считаете, почему большинство наших ассоциаций к слову «экзамен» негативно окрашены?

-Давайте попробуем изменить наше отношение к экзаменам и увидеть плюсы в том, что предстоит их пройти.

***Упражнение «Домино»***

Цель: показать учащимся положительные стороны прохождения экзаменов.

- Сейчас вы вытяните карточки с описанием двух точек зрения на экзамены: почему это плохо и почему это хорошо. Сначала зачитывает вслух содержание Игрок, который получил карточку с отрицательным аргументом (голубая карточка). Игроки, у которых на карточках написаны положительные аргументы (оранжевая карточка), должны найти и зачитать подходящий по смыслу ответ, указывающий на что-то положительное в этом факте. (Приложение 1)

Ведущий резюмирует высказывания, делая вывод о том, что **все «негативные» стороны экзамена, о которых наслышаны выпускники, при лучшем рассмотрении «несут выгоду» сдающим экзамен.**

Каждый участник берёт карточку и зачитывает:

1 участник: Экзамен – это плохо, потому что… (он проходит в незнакомой обстановке)

2 участник: Экзамен – это хорошо, потому что… (незнакомая обстановка мобилизует человека)

3 участник: Экзамен – это плохо, потому что… (во время экзамена никто не может подсказать)

4 участник: Экзамен – это хорошо, потому что… (ты тоже можешь спокойно игнорировать призывы о помощи со стороны других)

5 участник: Экзамен – это плохо, потому что… (задания оценивают незнакомые эксперты)

6 участник: Экзамен – это хорошо, потому что… (оценка знаний будет максимально объективной)

7 участник: Экзамен – это плохо, потому что… (результат экзамена приходится долго ждать)

8 участник: Экзамен – это хорошо, потому что… (о невысоком балле ты узнаешь после того как сдашь несколько предметов)

9 участник: Экзамен – это плохо, потому что… (задания содержат материал из всех разделов предмета)

10 участник: Экзамен – это хорошо, потому что… (есть возможность систематизировать все знания по предмету при подготовке)

11 участник: Экзамен – это плохо, потому что… (испытываешь страх)

12 участник: Экзамен – это хорошо, потому что… (есть возможность научиться контролировать свои эмоции)

13 участник: Экзамен – это плохо, потому что… (нет свободного времени на развлечения, лень готовиться)

14 участник: Экзамен – это хорошо, потому что… (есть возможность получить навыки самоорганизации, развить силу воли и ответственность)

15 участник: Экзамен – это плохо, потому что… (нужно помнить большой объём информации)

16 участник: Экзамен – это хорошо, потому что… (есть возможность научиться эффективным приёмам запоминания)

Ещё плюсы: возможность восполнить пробелы в знаниях, возможность разобраться в сложных темах, возможность получить навыки самоподготовки, можно научиться тренировать свой организм.

ВАЖНО: Заканчивать упражнение нужно позитивным аргументом «Экзамен –

это хорошо, потому что…»

1. ***Практическая часть:***

***Упражнение «Ладошка моего стресса»***

Цель: осознать ситуации, связанные с экзаменами и вызывающие тревогу, волнение и страх.

Каждый участник на своем листе бумаги обводит свою ладонь и пишет внутри нее свое имя. На каждом пальчике нарисованной ладони пишет ситуацию, которая вызывает или может вызвать сильную тревогу, страх, злость, крайнюю усталость, связанную с подготовкой и сдачей ГИА. (включается музыка – Приложение 2)

Далее предлагается вырвать из листа рисунок ладони без помощи ножниц по контуру и положить перед собой.

Обсуждение:

Каждый желающий называет ситуации, являющиеся для него стрессовыми.

Психолог обобщает все сказанное детьми и определяет ряд стрессовых ситуаций, общих для данного коллектива школьников.

***Упражнение «Мой ответ стрессу»***

Цель: закрепление ощущения уверенности в свих силах.

- На первом занятии мы узнали приёмы, которые могут нам помочь в стрессовой ситуации. Сейчас вы вспомните их, добавите и свои и запишите на обратной стороне пальцев ладони свой ответ стрессу, то есть то, что вы делаете или сделали бы в ответ на ситуацию, написанную на пальце, чтобы преодолеть стресс, избавиться от сильных негативных эмоций.

Участники загибают каждый палец у своей нарисованной ладони и пишут на нем подходящий для них способ.

Обсуждение:

- Наши способы управления стрессом.

- Обобщение типичных и нетипичных способов борьбы со стрессом.

***Упражнение "Молодец!"***

Цель: повышение самооценки и уверенности в своих силах.

Участники делятся на две группы по принципу: внешний — внутренний (те, у кого голубые карточки – внутренний круг, с оранжевыми карточками – внешний круг или рассчитаться по порядку на «первый», «второй»). "Образуйте два круга: один внутренний – это те, кто взял голубую карточку или номера 1, а другой внешний – это те, кто взял оранжевую карточку или номера 2».

Участники внешнего круга должны встать напротив человека из внутреннего круга, образовав пару, и по моему сигналу по очереди сказать о своих достижениях, лучших качествах, умениях. Тот, кто слушает (внешний круг) в ответ произносит фразу на каждое сказанное достижение партнера: "Это ты молодец!», «Ты умница!", «Отличное качество (умение)!» или «Здорово, превосходно, великолепно, что ты такой!» или другие известные вам слова похвалы.

Затем, по моему сигналу, внутренний круг остаётся на месте, а участники внешнего круга делают шаг влево и меняют партнеров. Теперь участники внешнего круга говорят своё достоинство, а участники внутреннего – хвалят их. После моего сигнала снова переход и снова смена роли: кто говорил достоинство, тот хвалит.

Игра продолжается до тех пор, пока не образуются первоначальные пары.

1. ***Рефлексия:***

-Что возьмёте для себя из занятия?