

**Цицулина Е.Ю.,**  
**педагог-психолог ГБУ ДПО «Региональный**  
**социопсихологический центр»**

### **Экзамены без стресса.**

#### **Методическая разработка занятия для обучающихся 11-х классов**

Методическая разработка занятия «Экзамены без стресса» для обучающихся 11 класса используется педагогом-психологом на базе МБОУ Школы Дневной пансион-84 г.о. Самара с целью формирования и развития психологической и личностной готовности обучающихся к экзаменам, снятия напряжения, снижения тревожности, обучение приемам саморегуляции.

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ обусловлена тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и тем, что ЕГЭ как форма экзамена является обязательной процедурой для всех выпускников школ России.

Цель данного занятия — выплеснуть и проговорить негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ, кроме того выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену, а также приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, данное занятие позволит подросткам выработать тактики уверенного поведения в период подготовки к экзаменам, обучиться навыкам волевой саморегуляции и самоконтроля, повысить уверенность в себе и в своих силах.

Адресат: обучающиеся 11-х классов с высоким уровнем тревожности (по результатам диагностики «Эмоциональное отношение к учению А.Д. Андреевой»). Количество участников в группе: 10-12.

Продолжительность занятия: 40 мин.

Методическая разработка занятия «Экзамены без стресса» для обучающихся 11-х классов была представлена Е. Ю. Цицулиной в рамках «Открытого мероприятия для молодых специалистов» 15 февраля 2018 года.

## **Методическая разработка занятия** **«Экзамены без стресса» для обучающихся 11-х классов**

*Цель:* формирование и развитие психологической и личностной готовности обучающихся к экзаменам, снятие напряжения, снижение уровня тревожности, обучение приемам саморегуляции.

*Задачи:*

1. развитие познавательного компонента психологической готовности к ЕГЭ;
2. отработка навыков самоорганизации и самоконтроля;
3. развитие волевой саморегуляции;
4. уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.

*Используемые методы:* дискуссии, мини-лекции, тренинговые упражнения.

*Условия проведения:* класс или любое другое просторное помещение.

*Материалы,* необходимые для реализации занятия: чистые листы формата А4, стулья, мяч, картонное игровое поле, фишки, кубик, карточки с заданиями, шаблон синквейна на листе.

### *Содержание*

Вводная часть.

1. *Приветствие, повторение правил группы.*
2. *«Мое отношение к экзамену»*

Передай мяч — вырази свое эмоциональное отношение к «ЕГЭ».

Основная часть

3. *Игра «Ходилка»*

На картонном игровом поле находятся карточки с заданиями, связанными с вопросами об экзамене, из разных блоков: «вопросы на засыпку», «вырази свое мнение», «ситуации», «задания», «свобода», «упражнения». Учащиеся по очереди

кидают кубик, переставляют свою фишку на количество ходов, выпавших на кубике, и открывает карточку с заданием, далее его выполняя. Остальные учащиеся дополняют.

#### 4. *«У страха глаза велики»*

Один учащийся выходит за дверь, в это время с остальными учениками проговариваются действия: два ученика должны будут поднимать стул не высоко от пола с учащимся, вышедшим за дверь, остальные должны кричать «выше, выше», создавая иллюзию большой высоты. Затем проводится обсуждение.

#### 5. *Упражнение «Мои ресурсы»*

Цель упражнения — помочь учащимся найти в себе те качества, которые помогут на экзамене чувствовать себя уверенно.

*Инструкция:* Первая часть упражнения — «Чем я могу похвастаться?» Учащиеся должны назвать свои качества и характеристики, которыми они могут гордиться и которые считают своими сильными сторонами. Когда первая часть упражнения будет выполнена, учащиеся приступают к выполнению второй части «Чем это может помочь мне на экзамене?» Учащиеся озвучивают результаты выполнения упражнения.

#### 6. *«Уверенность на экзамене»*

Двое учащихся вытаскивают карточки с заданиями, связанными с формированием и развитием уверенности в себе:

- изобразить статую уверенного человека;
- показать без слов, мимикой и движениями, какой подарок вы сделаете себе после сдачи ЕГЭ, а остальные должны будут угадать;
- выберите любого участника, подойдите к нему и поддержите его перед экзаменом;
- нарисуйте формулу позитивной установки.

#### 7. *«Мое будущее и ЕГЭ»*

Учащиеся рисуют рисунок на тему «Мое будущее и ЕГЭ».

После окончания работы участники показывают рисунки и кратко о них рассказывают.

## 8. «Синквейн»

Пишется синквейн на тему «Экзамен», ребята делают наброски и все вместе сочиняют, далее зачитывают что получилось.

*Обсуждение:* «Что было легко, а где почувствовали трудности? Как этот символ может помочь?» Если дети сами не скажут, им нужно подсказать — представив себе этот символ в трудной ситуации, можно усилить свое ощущение уверенности.

Заключительная часть.

## 9. Рефлексия

*Цель:* получение обратной связи от участников группы о прошедшем занятии.

Подводится итог занятия. Ведущий задает вопрос: «Что важного, интересного, полезного было для вас на этом занятии?»