

Программа занятий с элементами тренинга для формирования психологической готовности обучающихся к сдаче экзаменов

Цель: отработка с выпускниками навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

Задачи:

- Знакомство выпускников со способами релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения.
- Обучение учащихся способам волевой мобилизации и способам поддержания рабочего состояния в ходе подготовки к экзаменам.
- Обучение приемам активного запоминания.

Аудитория: студенты выпускных групп, готовящиеся к выпускным и вступительным экзаменам, к ЕГЭ для поступления в ВУЗ.

№	Занятие	Описание	Время проведения	Тренинги проводят
1	Занятие 1. Экзамены без стресса	Диагностика «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» Игра «Счет до 30» Память и приемы запоминания (мини-лекции)		Педагог-психолог Былинкина Е.Н., Педагог-
2	Занятие 2. Приемы волевой мобилизации и приемы самообладания	Задание «Моя рабочая неделя» Упражнение «Ассоциации» Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения» Упражнения на релаксацию	С 15 мая по 9 июня 2019 г.	Психолог Качалкин Д.В., Социальный педагог Шестерова М.Н.
3	Занятие 3. Уверенность на экзамене	Упражнение «Мои ресурсы» Упражнение «Ресурсные образы» Упражнение «Кнопки мозга» Заключительный этап		

Занятие 1. Экзамены без стресса

1. Педагог-Психолог: Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по-разному. С чем это связано? Конечно, во многом с тем, как вы выучили материал, с тем, насколько вы хорошо знаете тот или иной предмет, с тем, насколько вы уверены в своих силах. Иногда бывает так – вы действительно хорошо выучили материал, и вдруг на экзамене возникает чувство, что все забыли, в голове мечутся какие-то обрывки мыслей, быстро и сильно бьется сердце. Для того, чтобы этого не произошло, вы должны научиться преодолевать свой страх, научиться приемам мобилизации и концентрации.

В ходе занятия мы с вами приобретем некоторые навыки, которые пригодятся при подготовке и сдаче экзаменов, но для начала проведем диагностику для того, чтобы определить уровень тревожности в ситуациях проверки знаний.

Диагностика “Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний”.

Инструкция: Ребята, следующее задание позволит вам узнать свой уровень тревожности в ситуациях проверки знаний. Для этого поставьте в колонку с ответами “+” (если, вы согласны с утверждением) или “–” (если не согласны). Затем посчитайте количество “+”, учитывая, что один плюс равен одному баллу.

1. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько хорошо ты знаешь материал?
2. Обычно ты волнуешься при ответе или выполнении контрольных заданий?
3. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
4. Мечтаешь ли ты о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
5. Бывает ли так, что, отвечая перед группой, ты начинаешь заикаться и не можешь ясно произнести ни одного слова?
6. Обычно ты спишишь неспокойно накануне контрольной или экзамена?
7. Часто ли ты получаешь низкую оценку, хорошо зная материал, только из-за того, что волнуешься и теряешься при ответе?
8. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься\сильно расстроишься?
9. Часто ли бывает такое, что у тебя слегка дрожит рука при выполнении контрольных заданий?
10. Беспокоишься ли ты по дороге в колледж о том, что преподаватель может дать группе проверочную работу?

Обработка результатов

У мальчиков низкий уровень тревожности при проверке знаний, если набрано 0 баллов;

средний уровень, если набрано от 1 до 4 баллов;

повышенный уровень – от 5 до 6 баллов;
крайне высокий уровень – от 7 до 10.

У девочек низкий уровень тревожности при проверке знаний, если набрано от 0 до 1

балла;

средний уровень, если набрано от 2 до 6 баллов;

повышенный уровень – 7–8 баллов;

крайне высокий уровень – от 9 до 10.

Интерпретация результатов

Низкий уровень. Состояние тревоги в ситуациях проверки знаний вам не свойственно. Демонстрация знаний (или их отсутствия), достижений, возможностей вас не смущает. Напротив, вы стремитесь вызвать как можно более бурную реакцию со стороны окружающих в ответ на собственные высказывания или поступки, смутить преподавателя или шокировать одногруппников. Вы любите быть на виду вне зависимости от того, какое впечатление вы производите на окружающих. У вас, по всей видимости, учеба и отношение к ней стоят не на первом месте в списке приоритетов. Вероятно, этот вид деятельности конкурирует с другими, ему уделяется меньше внимания. Можно предположить и некоторую облегченность восприятия и мышления, высокую самооценку и уверенность в себе, свободное проявление эмоций в поведении и независимость. Также не следует исключать и нежелание искренне отвечать на тест.

Средний уровень. Нормальный уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, необходимый для адаптации и продуктивной деятельности. Ваши эмоциональные переживания в условиях проверки знаний, достижений, возможностей имеют адекватный характер. Вы достаточно ответственно относитесь к подобным ситуациям, объективно оценивая свои возможности. Для вас характерны адекватность самооценки, уравновешенность поведения, отсутствие повышенной чувствительности, социальной зависимости и сверхконтроля. В поведении можно наблюдать черты уверенности, решительности, самостоятельности. Вы достаточно спокойно чувствуете себя у классной доски, демонстрируя свои знания и возможности.

Повышенный уровень. Вы можете испытывать негативное отношение к демонстрации своих знаний, не любить “устные” предметы, предпочитая отвечать письменно. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей особенно выражено, когда аудитория слушателей незнакома либо значима для вас. Сама по себе учеба для вас нетрудна, но вы, возможно, боитесь отвечать у доски, т. к. теряетесь, и поэтому ничего не можете вспомнить. Страх перед публичной демонстрацией своих знаний провоцирует чувство тревоги и неуверенности в себе. В то же время вы достаточно успешно справляетесь с письменными заданиями,

контрольными и внеклассными работами, поскольку здесь отсутствует так называемая “публичная оценка”.

Крайне высокий уровень. Очень высокий уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, проявляющийся как в ситуациях публичной оценки, так и при выполнении индивидуальных и письменных работ. Вы испытываете резко негативное отношение к демонстрации своих знаний, боитесь отвечать перед классом и особенно у доски. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей порой бывает неадекватно сильным. У вас иногда может появляться слабость и дрожь в ногах и руках, иногда не можете связно произнести ни одного слова.

Экзаменацоная ситуация с ее помпезностью, нервозностью родителей, предварительной “накачкой”, с непременным ожиданием своей очереди за дверью становится для вас серьезной психотравмой. У вас могут рано формироваться чувства долга, ответственности, высокие моральные и этические требования к себе. Именно у себя вы находите массу недостатков. Вас отличает склонность к детальному анализу своего поведения и реакций и высокому интеллектуальному контролю над ними. Данные особенности могут обуславливать такие изменения в познавательной деятельности, как ослабление концентрации и переключаемости внимания, трудности при отделении главного от второстепенного и др.

2. Игра «Счет до 30»

Участники должны досчитать до 30, каждый называет только одно число. Тот, кому выпадает число, которое делится на 3 или в котором есть тройка, вместо этого числа говорит: «Не суюсь».

3. Память и приемы запоминания. Мини-лекция «Приемы организации запоминаемого материала».

Существуют определенные приемы работы с запоминаемым материалом, такие как:

- Группировка — разбиение материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и т. п.).
- Выделение опорных пунктов — фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы излагаемого в тексте, примеры, шифровые данные, сравнения и т. п.).
- План — совокупность опорных пунктов.
- Классификация — распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.

- Структурирование — установление взаимного расположения частей, составляющих целое.
- Схематизация (построение графических схем) — изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.
- Серийная организация материала — установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, распределение по времени, упорядочивание в пространстве и т. д.
- Ассоциации — установление связей по сходству, смежности или противоположности.

Мини-лекция «Методы активного запоминания»

Золотое правило хорошего запоминания — интеллектуальная работа с материалом. Методы активного запоминания включают в себя такую интеллектуальную работу с текстом. Разберем некоторые из них.

Метод ключевых слов.

Ключевое слово — это своеобразный «узел», связывающий хранящуюся в памяти информацию с нашим непосредственным сознанием и позволяющий нам ее воспроизвести. Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить 1-2 главных (ключевых) слова и запомнить их, после чего стоит только их вспомнить — как вспомнится вся фраза. Этот метод можно применить и при запоминании больших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой.

Метод повторения И. А. Корсакова (основные принципы)

1. Необходимо повторить информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия, так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием.
2. Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается 7 дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:

- 1-й день — 2 повторения;
- 2-й день — 1 повторение;
- 3-й день — без повторений;
- 4-й день — 1 повторение;
- 5-й день — без повторений;

6-й день — без повторений;

7-й день — 1 повторение.

3. Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом. Следует придерживаться простого правила: число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропадала.

Комплексный учебный метод

Большое количество информации можно запомнить с помощью частичного учебного метода, при котором повторяется предложение за предложением, стихотворная строка за строкой. Однако при частичном учебном методе информация дробится и вырывается из своего контекста. В отличие от этого, при комплексном учебном методе вся информация запоминается целиком, а затем как одно целое повторяется. Взаимосвязи между отдельными частями воспринимаются быстрее и основательнее, а число повторений сокращается. Для этого разбейте большой по объему текст на разделы, объединенные одной темой. При первом воспроизведении повторяется уже выученная часть и изучается вторая. При втором — повторяются первые части и заучивается следующая и т. д.

При запоминании вы можете воспользоваться приемами зрительной памяти: для запоминания какого-либо предмета или коротких чисел вполне достаточно создать их зрительный образ. Представьте себе, что число, которое вам необходимо запомнить, написано крупным красным шрифтом на белой стене или горит неоновыми цифрами на фоне черного неба. Заставьте эту надпись мигать не менее 15 секунд в вашем воображении. Повторяя число вслух, вы еще больше облегчите его запоминание.

Занятие 2. Приемы волевой мобилизации и приемы самообладания

1. Задание «Моя рабочая неделя»

Учащимся раздаются бланки «Моя рабочая неделя»

День недели Утро День Вечер

Понедельник

Вторник

Среда

Четверг

Пятница

Суббота

Воскресенье

На этих бланках участники закрашивают дни недели и время суток цветными карандашами: красным цветом то время, которое совпадает с большой нагрузкой, желтым – со средней, зеленым – с отдыхами и развлечениями. Цвет покажет рациональность распределения сил участников в течение недели и каждого дня.

Обсуждение: в какое время может возникнуть стресс, напряжение.

2. Упражнение «Ассоциации»

Педагог-психолог: Ассоциации — это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Итак, с чем у каждого из вас ассоциируется слово «экзамен»?

Как отметили многие из вас, экзамены – это стресс. Как же научиться самообладанию в трудных жизненных ситуациях?

3. Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения»

Негативные эмоции мешают нам приступить к работе, собраться с мыслями. Как же можно помочь себе в ситуации, когда вы уже испытываете эти эмоции?

- Можно разрядить свои эмоции, высказавшись тем людям, которые поймут и посочувствуют.
- Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокре полотенце – это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.
- Производи любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле.
- Свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить. Из другой газеты слепить свое настроение. Закрасить газетный разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью).
- Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню.
- Погулять в тихом месте на природе.

Обсуждение: какими еще способами можно воспользоваться?

Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность.

Для чего нам необходимо умение расслабляться? Как известно, мышечное напряжение вызывает негативные эмоции беспокойства разной силы. Если эмоции достаточно сильны, они блокируют мыслительные процессы. Поэтому для поддержания эффективной умственной работоспособности в ситуации стресса, нам необходимо уметь снимать мышечное напряжение.

Простой, но очень эффективный способ — аутотренинг. Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия и уверенности. Формулы аутотренинга направлены на подсознание.

Правила составления формулы аутотренинга:

1. Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Употребление частицы «не» запрещается.
2. Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени.

Например, удачной будет такая формула: «Все хорошо в моем мире. Я уверен и спокоен. Я быстро вспоминаю весь материал. Я сосредоточен».

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией.

4. Упражнения на релаксацию

«Мышечная релаксация»

В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

- 1) осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;
- 2) каждое упражнение состоит из 3 фаз: «напрячь—прочувствовать—расслабить»;
- 3) напряжению соответствует вдох, расслаблению — выдох.

Можно работать со следующими группами мышц: лица (лоб, веки, губы, зубы); затылка, плеч; грудной клетки; бедер и живота; кистей рук; нижней части ног.

«Кинезиологическое упражнение»

Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.

Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершайте круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

«Дыхательная релаксация»

Мобилизующее дыхание – удлиненный глубокий вдох (4 сек.), пауза длительностью в половину вдоха (2 сек.), короткий, громкий, энергичный выдох (2 сек.). Длительность вдоха превышает выдох приблизительно в два раза.

Успокаивающее дыхание – медленный глубокий вдох через нос, пауза в полвдоха, выдох длительностью 2 вдоха. Мобилизовать и успокаивать себя с помощью дыхания нужно научиться в любой ситуации и обстановке.

Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете»

- Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.
- Выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.), положить его перед собой и попробовать в течение определенного времени (не более 3-5 минут) удерживать все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривать, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

Занятие 3. Уверенность на экзамене

Педагог-психолог: Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как ты выглядишь. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью техники аутотренинга и релаксации, которые мы сегодня осваивали. А как еще можно повысить свою уверенность? Прежде всего, очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя таким образом, то и ощущение тоже меняется. Кроме того, у каждого из нас есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации.

1. Упражнение «Мои ресурсы»

Студенты делят лист бумаги на две части. В одной части пишут: «Чем я могу похвастаться». Пусть дети запишут те свои качества и характеристики, которые считают своими сильными сторонами. Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Чем это может мне помочь на экзамене». Пусть ученики напротив каждой своей сильной стороны напишут, каким образом она сможет им помочь во время экзамена. Желающие озвучивают результаты выполнения упражнения.

2. Упражнение «Ресурсные образы»

Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берег моря, поляны в лесу, освещенной теплым летним солнцем, и т. д. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях. Рефлексия. Менялось ли ваше состояние в ходе выполнения этих упражнений? Какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас.

3. Упражнение «Кнопки мозга»

На первый взгляд простые упражнения, дают колossalный положительный эффект, особенно когда нужно быстро справиться со стрессом, снять негативные эмоции, восстановить силы и включить собственный мозг для работы и принятия взвешенного решения! Проверено на себе - работает! Два пальца одной руки под ключицами – там две ямочки.

Вторая рука лежит на пупке.

Мягко массируете подключичные ямки.

Меняем руки.

Между 1 и 2 ребром под ключицами ямочки – там с двух сторон от сердца идут крупные сосуды. Это мощная нейро-лимфатическая зона.

Слегка массируем (м.б. болезненные ощущения, эта зона зажимается при стрессе):

- улучшается дыхание;
- расслабляется вся область под ключицами;
- выравнивается кровяное давление,
- улучшается кровообращение ГМ и голова как будто освобождается;
- лучше видят глаза, расширяется зона периферического зрения.

Делайте КНОПКИ МОЗГА когда:

- плохо видите или появилась пелена перед глазами;
- за рулём а/м, когда перестали видеть боковой обзор
(остановиться у обочины и сделать упражнение + КК);
- трудно включиться в какую-то работу;
- появилась усталость или что-то не ладится.

Заключительный этап:

Педагог-психолог: Успешен всегда тот человек, который уверен в своих силах, знает свои сильные стороны и качества, человек, который умеет контролировать и регулировать свое эмоциональное состояние. Желаю вам успеха!

Источники:

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
<http://festival.1september.ru/articles/570242/>

Открытый класс Сетевые образовательные сообщества
<http://www.openclass.ru/node/298741>

Диагности тревожности учеников <http://studydoc.ru/doc/497230/diagnostika-trevozhnosti-uchenikov-9-klassov>