

**МКУ «Детский дом «Ровесник»**

**Разработка занятия**

**с воспитанниками выпускных классов на тему:**

**«Экзамен без стресса»**

**Подготовила:**

**педагог – психолог Хакимова Елена Олеговна**

**Новокузнецк, 2018г.**

## Экзамен без стресса

### Методические рекомендации по проведению занятия по психологии

#### для воспитанников выпускных классов

Понятие «стресс» прочно вошло в нашу жизнь. Традиционно под стрессом понимается состояние психического напряжения, которое возникает у человека в процессе его деятельности, в основном в экстремально сложных условиях. Есть и такое определение, данное американскими психологами: «Стресс — негативные чувства и представления, которые возникают у людей, когда им кажется, что они не в состоянии справиться с требованиями ситуации».

Исследования показывают, что экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение у школьников. А с введением Единого государственного экзамена (ЕГЭ) ситуация только усугубилась. И для этого существует целый ряд причин:

1. Экзамен — это своеобразная критическая ситуация, которая определяет положение обучающегося в школе и его дальнейшую судьбу.
2. Подготовка к экзамену связана с большим напряжением организма: интенсивная умственная деятельность, повышенная статическая нагрузка, обусловленная длительной вынужденной позой, крайнее ограничение двигательной активности, нарушение режима отдыха и сна, эмоциональные переживания.
3. Школьник и в повседневной жизни нередко испытывает определенный прессинг, психологическое давление со стороны учителей («До конца урока осталось 15 минут, после звонка работы не принимаю!», «Смотри, не подведи нас!» или «Мы в твои годы...»), а в период сдачи экзаменов это давление только усиливается. Стремясь соответствовать ожиданиям взрослых, подросток находится в постоянном опасении оказаться неуспешным.
4. Отсутствие на экзамене знакомых педагогов, поддержки и привычности ситуации, ощущение одиночества и незащищенности только усиливают стрессовое состояние выпускника, обусловленное самой ситуацией экзамена.

Изменить предэкзаменационную и экзаменационную ситуацию невозможно (уменьшить интенсивность подготовки, изменить процедуру проведения экзамена и пр.), однако возможно воздействовать на самый важный аспект — личность выпускника. Исследования показывают, что в большей части случаев экзаменационный стресс инициируется самим обучающимся, так как

именно он приписывает многим факторам экзаменационной ситуации стрессогенный характер. Он реагирует на школьные экзамены в соответствии со своей интерпретацией внешних стимулов.

Занятие проводится в группе: из 8–12 человек;

Время проведения: 40–45 минут.

**Цель занятия:** способствовать снижению стресса в экзаменационный период у старшеклассников через осознание своего поведения и расширение поведенческого репертуара.

### **Задачи**

1. Стимулировать обучающихся к размышлению о способах совладения с предэкзаменационным волнением.
2. Формировать критическое отношение к различным путям снижения волнения — выделять продуктивные и малопродуктивные.
3. Способствовать осознанию своего психического состояния как внутренне обусловленного, способствовать формированию внутреннего локус-контроля своего поведения.
4. Способствовать расширению репертуара поведения в период подготовки к экзаменам.

### **Оборудование, материалы**

- На каждую группу — планшет, лист бумаги, ручка (как вариант — лист ватмана, маркер), раздаточный материал «Экзамены без стресса» (по возможности предоставить этот материал каждому участку).
- Доска, мел.

### **Комментарий для ведущего**

Основная часть работы проводится в подгруппах, поэтому заранее необходимо продумать количество подгрупп и количество людей в каждой (в зависимости от общей численности участников занятия). Количество подгрупп должно быть не менее трех, участников в каждой группе должно быть не менее 4. Эти требования обусловлены существующими закономерностями эффективной работы в малых группах. Малое количество групп с малым количеством участников не дает достаточного разнообразия вариантов ответов, необходимых для продуктивного обсуждения предложенной темы. В то же время большое число групп очень удлиняет

процесс обсуждения, что может вызвать потерю интереса у участников, которые длительное время оказываются выключенными из обсуждения. В зависимости от принятого решения о количестве групп, их численности расставляются стулья — в круг для каждой группы. Если предполагается работать с ватманом, то необходимы столы — один-два для каждой группы. При этом в помещении должно быть свободное место вдоль одной из стен, шириной порядка двух метров.

### **Ход занятия**

Воспитанники свободно, по желанию занимают места.

***Ведущий.** Здравствуйте! Скоро вам предстоят экзамены. Вы знаете, что это такое. И наверняка каждый из вас перед экзаменом испытывает волнение. Представьте себе канун экзаменов, вспомните свое состояние в этот период, оцените степень своего волнения в баллах (или, если хотите, в градусах) от 0 до 100. При этом 0 баллов означает, что вы совершенно не волнуетесь перед экзаменом, вы абсолютно спокойны, а 100 баллов — что вы очень сильно волнуетесь, не можете ничем заниматься, только «трясетесь» от предстоящих событий.*

Здесь (ведущий показывает на свободное место вдоль стены) у нас будет своеобразная линейка — шкала. «0» обозначает этот стул, а «100» — этот (ведущий устанавливает два стула в противоположных концах свободной стены, обозначая границы шкалы).

**Комментарий для ведущего** - в качестве границ шкалы можно использовать не только стулья. Например, можно заранее нарисовать на листах бумаги соответствующие числа, можно использовать кегли, можно сказать, что «0» будет изображать ведущий, а «100» — второй психолог. При этом люди должны встать в противоположных концах помещения.

***Ведущий.** Чтобы точно найти свое место, спрашивайте друг у друга, на каком «делении» он находится, чтобы не получилось так, что человек с «градусом волнения» 54 стоял между людьми с 50 и 52 «градусами».*

Обучающие начинают искать свое место на своеобразной пространственной «шкале предэкзаменационного волнения». Когда шкала почти сформировалась, ведущему необходимо пройти ее по всей длине, уточняя правильность места положения, обращая особое внимание на воспитанников, стоящих кучкой (если, по их словам, у них одинаковый «градус волнения», то их стоит поставить в колонну друг за другом) или несколько в стороне от общей линии (обычно это школьники, которые пока не определились с точным значением своего волнения; необходимо дождаться их окончательного решения и помочь занять правильную позицию).

Теперь задача ведущего — разделить всех участников на группы таким образом:

- в первую группу включаются воспитанники, максимально волнующихся перед экзаменом, и столько же — минимально волнующихся;
- во вторую группу включаются воспитанники, несколько меньше волнующихся перед экзаменом, и столько же — минимально волнующихся;
- и так далее, таким образом в последнюю группу войдут ребята со средним уровнем предэкзаменационного волнения.

Другими словами, мы как бы складываем полученную шкалу пополам. Причем, если участников не более 20, эту процедуру «складывания» можно реализовать в действии — попросите всех взяться за руки. Получившаяся цепочка складывается пополам таким образом, что один из полюсов шкалы оказывается напротив другого. Образовавшиеся пары несложно разделить на предусмотренное количество групп.

**Комментарий для ведущего** - такая процедура деления на группы позволяет решить целый ряд задач:

— «перемешать» участников, что особенно важно, если в мероприятии участвуют воспитанники обучающиеся разных классов, которые склонны держаться «со своими»;

— соединить участников с максимально разнообразным опытом преодоления предэкзаменационного волнения в каждой группе, что позволяет воспитанникам расширить свой поведенческий «репертуар» в стрессовой ситуации;

— организовать определенную дискуссию внутри группы: более тревожные воспитанники оспаривают предлагаемые методы как неэффективные, менее тревожным необходимо находить новые аргументы.

После данной процедуры группы занимают места: каждая группа образует свой рабочий круг.

**Ведущий.** *В каждой группе у нас есть те, кто больше волнуется перед экзаменами, и те, кто волнуется меньше. Ваша задача — поделиться своим опытом друг с другом. Тем, кто волнуется, — рассказать, что именно заставляет их волноваться, почему они не могут справиться со своим волнением. А тем, кто не волнуется, — как им это удается, какими методами они пользуются, какие приемы наиболее эффективны. В итоге вы в своей группе должны выделить и записать не менее 10 способов и приемов снижения предэкзаменационного волнения. Если во время выполнения*

*задания у вас возникнут вопросы — обращайтесь ко мне. Если есть вопросы сейчас — спрашивайте.*

**Комментарий для ведущего** - на выполнение задания отводится 15–20 минут. Если группы записывают свои варианты на ватмане маркером, то необходимо увеличить время на 5 минут. Ведущему не стоит оставаться пассивным и скучающим, чтобы его пассивность не передалась школьникам, чтобы не снижать значимость и эмоциональную насыщенность происходящего. Ведущий подходит к каждой группе, отвечает на возникающие вопросы, следит за степенью готовности каждой группы.

***Ведущий.** Теперь мы сделаем следующее: каждая группа по очереди называет какой-то один способ преодоления волнения перед экзаменами, а я их записываю на доске. Если способы в разных группах будут повторяться, мы это отметим. Пожалуйста, кто готов назвать первый способ?*

**Комментарий для ведущего** - на этом этапе занятия ведущий не просто записывает предлагаемые варианты, он задает уточняющие вопросы. Например, если школьники предлагают вариант «отдых», стоит спросить, что понимается под отдыхом, или вариант «успокоиться» — что именно необходимо сделать, чтобы успокоиться. Такие вопросы не только позволяют избегать формальных, поверхностных ответов, но и стимулируют школьников к размышлению, к лучшему осознанию собственного поведения. Также ведущий комментирует различные способы, отмечая наиболее продуктивные (например, «выучить материал») и поясняя непродуктивность других (непродуктивные способы не следует записывать). Например, старшеклассники могут назвать алкоголь в качестве успокоительного средства. Следует прокомментировать, что алкоголь разрушающе действует на клетки коры головного мозга и, следовательно, препятствует полноценному запоминанию учебного материала. К непродуктивным также можно отнести такие ответы, как «покурить», «заболеть» и пр. Здесь важно не просто «запретить» данный способ, а показать воспитанникам его неэффективность, при этом сделать это спокойно, без морализаторства. Например, такой способ, как «написать шпаргалку», лучше не критиковать, а поддержать идею — во-первых, шпаргалка подразумевает краткое изложение материала, а значит, его предварительное осмысление и переработку, а во-вторых, само наличие шпаргалки на экзамене может действовать успокаивающе. При этом следует отметить, что доставать шпаргалку на экзамене неэффективно, — могут удалить с экзамена с неудовлетворительной отметкой.

Другими словами, записывание способов преодоления предэкзаменационного волнения должно превратиться в обсуждение, школьники должны получить дополнительную информацию об используемых ими способах.

Если группы писали свои варианты на листах ватмана, то эти листы необходимо повесить на доску или прикрепить на стену. Далее процедура идет так, как описано выше, при этом ведущий в ходе обсуждения может корректировать написанное, что-то вычеркивать, отмечать повторяющиеся способы и пр.

Само обсуждение может занять разное время — например, дополнительное информирование о том или ином способе уменьшения волнения может быть предельно кратким, а может содержать в себе много информации. Например, при упоминании воспитанников такого способа, как «релаксация», «аутотренинг» или «медитация», можно сначала спросить самих ребят, какие именно приемы они используют, затем добавить свои, объяснив ключевые моменты правильного применения релаксационных техник. Такое подробное информирование целесообразнее проводить в небольших группах, так как здесь легче отслеживать состояние внимания воспитанников. Но в любом случае это не должно превращаться в лекцию или доклад (тогда это будем совсем другое мероприятие, с другими целями и задачами).

Примеры способов, предложенных воспитанниками: выучить весь материал, думать о хорошем, пить травяные чаи (мелисса, мята и пр.), поесть что-нибудь сладкое, вкусное, сходить на дискотеку, пообщаться с приятными людьми, обратиться к психологу, поддержка близких людей, общение с домашними животными, сон, водные процедуры, пойти в церковь, послушать приятную музыку.

**Ведущий.** *Спасибо всем, вы отлично поработали. У нас получился довольно обширный список самых различных методов и приемов, чтобы снизить уровень волнения перед экзаменами. Это и общение с приятными людьми, и водные процедуры (называет 3–4 способа, предложенных воспитанниками). Но самым эффективным, здесь я согласна с вами, является подготовка к экзамену. Ведь если ты подготовился к экзамену, знаешь материал, то и волнение значительно снижается.*

*Из того множества рекомендаций, которые существуют, каждый из нас выбирает то, что подходит именно ему. Сейчас я каждой группе дам лист бумаги, где написано 10 правил подготовки к экзаменам. Внимательно в группах прочитайте эти правила и выберите из них три, которые вы реально используете (или будете использовать) при подготовке к экзаменам. Затем мы обсудим, что вы выбрали.*

Во время обсуждения ведущий не остается пассивным, а подходит к каждой группе, отвечает на вопросы, проявляет интерес к обсуждению в группах. Обычно обсуждение занимает 5–7 минут.

**Ведущий.** *Теперь каждая группа назовет те три рекомендации по подготовке к экзаменам, которые считает реальными и эффективными.*

**Комментарий для ведущего** - обсуждение на данном этапе также можно проводить по-разному. Более простой и короткий вариант — каждая группа называет три выбранные рекомендации.

Более основательный вариант — каждая группа не просто называет выбранные варианты, но и обосновывает свой выбор (почему они следуют именно этим правилам и не следуют другим).

Не нужно критиковать школьников за то, что они не выбирают рекомендацию начинать готовиться к экзамену заранее.

Скорее всего, они знают, как «надо», как «правильно» готовиться. Однако цель такого обсуждения — стимулировать их задуматься о своем поведении, более осознанно подходить к подготовке к экзамену, и тут любой способ, который они назовут и которого будут придерживаться, уже поможет им с меньшими психологическими потерями пройти период экзаменов.

***Ведущий.** Сегодня на занятии мы с вами обсудили очень важную тему — как действовать, что делать, чтобы экзамены прошли с наименьшими волнениями и закончились наилучшим результатом. Надеюсь, что каждый из вас узнал что-то новое на нашем занятии, что поможет ему при подготовке и сдаче экзаменов.*

*Мне было интересно общаться с вами, обсуждать ваши идеи. Спасибо вам!  
До свидания.*

**Обсуждение:** понравилось ли занятие, что нового узнали для себя, как изменится поведение участников при подготовке к экзаменам.

### **Рекомендации старшеклассникам**

1. Придерживайтесь основного правила: «Не теряй времени зря». Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить \_\_\_\_\_ незнакомый, \_\_\_\_\_ новый.
2. Используйте время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее. Новый и сложный материал учите в то время суток, когда хорошо думается, то есть высока работоспособность. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха.
3. Подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и пр. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную

активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.

**4.** Начиная готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Составь план занятий. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какими именно разделами и темами займусь. А также необходимо определить время занятий с учетом ритмов организма.

**5.** К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз — утром.

**6.** Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме («план в уме»), а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до». Можно также практиковать написание вопросов в виде краткого, тезисного изложения материала.

**7.** Заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Текст можно сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева», «скобки» и т.п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.

**8.** Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа. Вообще говоря, любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию. Это может быть перекомпоновка материала, нахождение парадоксальных формулировок для него, привлечение контрастного фона или материала и др.

**9.** Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это время нужно хорошо и вовремя питаться (соблюдайте режим). Не забывайте о прогулках и спортивных развлечениях, делайте перерывы, активно отвлекайтесь. Хорошо отдыхайте — сон вам необходим. Ни в коем случае не засиживайтесь допоздна перед экзаменом!

**10.** Ежедневно выполняйте упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.