

Профилактика экзаменационной тревожности в 11 классе

Пояснительная записка

Актуальность. Экзамен - это не просто проверка знаний, а ситуация стресса и непредсказуемого результата. Подготовка к экзаменам (ЕГЭ) процесс многокомпонентный и сложный, где каждая из составляющих успеха просто незаменима. Психологическая готовность так же важна, как и хорошее владение знаниями по предметам.

Данное занятие направленно формирование у обучающихся знаний, умений и навыков помогающих планированию режима деятельности в период повышенных нагрузок, помочь им в овладении техниками профилактики и быстрого снятия стрессовых состояний, дать обучающимся знания, позволяющие противостоять физическим и интеллектуальным перегрузкам в период подготовки и сдачи экзаменов.

Цель занятия - формирование умений и навыков поведения в период подготовки к экзаменам, обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля, повышение уверенности в себе, в своих силах.

Задачи:

1. Научить разностороннему взгляду на понятия и ситуации, без эмоциональной неприязни.
2. Рассмотреть модель продуктивного распределения времени, дел и обязанностей.
3. Определить условия поддержки работоспособности обучающихся во время подготовки и сдачи экзаменов.
4. Обучить приёмам психологической защиты и снятия эмоционального напряжения обучающихся.

Необходимые материалы: мяч, бумага, ручки, простые карандаши, цветные карандаши, доска с мелом, электронная доска или проектор с экраном.

Основная часть

Приветствие

Психолог: Здравствуйте, ребята, перед вами в данный момент стоит очень важная задача – успешно сдать экзамены. Экзамены — это всегда стресс, но именно в 11 классе страх набирает обороты и выматывает, не позволяя полностью использовать ваш потенциал. Под воздействием страха и тревоги труднее сосредоточиться на том, что действительно важно.

Цель сегодняшней нашей встречи — помочь вам справиться с предэкзаменационной тревогой и научиться справляться с этим страхом.

Упражнение 1 «Мяч»

Психолог: Давайте поиграем немного? Сейчас я дам вам мяч, и каждый, у кого он в руках окажется, расскажет нам, чего он ждёт от экзаменов.

(Ребята передают друг другу мяч и говорят свои ожидания/страхи/мысли касательно предстоящих экзаменов).

Упражнение 2 «Переименование»

Психолог: Известно, что зачастую наибольшую проблему вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события. Можно попытаться регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, придавая им позитивность. Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным (не «трудное испытание», не «стресс», а просто – «тестирование», или «возможность проверить себя»). Попробуйте сами дать позитивное или нейтральное определение экзамену.

(Ребята придумывают замещающие понятия, положительные варианты записываются на доске для наглядности, психолог обсуждает предложенные варианты с обучающимися, завершает, обобщая тем, что любую ситуацию можно рассматривать с разных сторон и относиться к ней, отталкиваясь от ее восприятия).

Упражнение 3 «Матрица Эйзенхауэра»

Психолог: У каждого из нас есть мечты, о чём вообще сейчас мечтают выпускники? У вас есть какая-то большая мечта? Для воплощения своих фантазий в реальность необходимо уметь расставлять приоритеты и делать правильный выбор. Мы каждый день принимаем множество решений, что вам пришлось выбирать сегодня? Выпить утром чай или кофе? Завтракать? Что надеть? Идти на первый урок или поспать немного?

Есть несколько приёмов, помогающих следить за всеми своими делами и делать выбор в пользу эффективного времяпровождения. Один из особо понравившихся нам называется «матрица Эйзенхауэра». Для начала нам понадобятся обычные дела, у выпускников вообще много дел? Давайте составим список на неделю.

(Ребята предлагают варианты повседневных дел, психолог, согласовывая с классом, записывает подходящие на доске, всего выделяются 8-12 дел.)

Психолог: Теперь, когда у нас есть список дел, его нужно научиться структурировать.

(На электронной доске или через проектор демонстрируется матрица Эйзенхауэра)

Психолог: Существует 4 категории дел:

А — срочные и важные, если их много, возможно, в прошлом, вы что-то отложили на потом и теперь срочно нужно решать проблему.

В — важные и не срочные. Если у вас много таких дел вы можете постепенно разобраться со всем этим и выполнить работу качественно и без лишнего стресса.

С — срочно, но не важно. Это такие дела, которые требуют быстрого разрешения, но результат не имеет значения для вашей основной деятельности.

Д — не срочные и не важные. Это — убийцы нашего времени, обычно мы предпочитаем заниматься чем-то не важным и не срочным, потому что это

приятно и не заставляет нас делать важные решения или сосредотачиваться на выполнении сложных задач.

Теперь, разделитесь на группы и попробуйте распределить дела из нашего списка по категориям. Данная методика поможет вам решить, что именно требует вашего внимания прямо сейчас, а что просто отвлекает.

(Ребята разделяются на группы, за тем по прошествии времени называют свои варианты распределения дел, психолог вместе с ребятами рассуждают насколько то или иное дело подходит к подобранной категории, завершает, предложив ребятам перенести схему в тетрадь и дома самостоятельно попробовать составить список своих дел и структурировать его, расставив приоритеты).

Информационный блок

Психолог: Итак, теперь вы умеете расставлять приоритеты в своих занятиях.

Вы заглянули в матрицу — пора готовиться к экзамену! Что вы делаете при подготовке? У вас есть свои секреты для лучшего запоминания?

(Ребята отвечают по желанию).

Психолог: Теперь мы можем выделить главные правила, **как подготовиться к экзамену** и остаться в благоприятном эмоциональном и психическом состоянии. Вот некоторые рекомендации:

(На слайде выводятся кратко основные пункты, после зачитывания и рассмотрения каждого пункта психолог обсуждает с ребятами, все ли пункты понятны и верны, на их взгляд, и почему).

- Сначала подготовь место для занятий: убери лишнее со стола, освободи рабочее пространство.
- Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.
- Существует множество техник распределения рабочего времени, к примеру: 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв, или 20 минут

занятий и 5 — перерыв. У всех вас разный темп работы, попробуйте несколько вариантов и выберите подходящий именно вам.

- Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге.
- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.
- Накануне экзамена: не оставляй на подготовку только ночь перед экзаменом. Лучше подготовься заранее, а перед самим экзаменом отдохни и выспись.
- Так же, когда вы оказываетесь наедине с тестом — не паникуйте, просто представьте, что это очередное тестирование в классе.

Тактика успешного выполнения тестирования:

(На следующем слайде выводятся рекомендации для успешного выполнения тестирования, зачитываются и раскрываются психологом, в конце также обсуждаются с ребятами).

1. Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеши! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

2. Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

3. Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

4. Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

5. Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.

6. Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном - двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

7. Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").

8. Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

9. Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

10. Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Упражнение 4 «Унижение страха»

Психолог: Экзамены — действительно не простой период в вашей жизни. Для того чтобы разобраться с вашим отношением к предстоящей проверке знаний, нарисуйте свой страх пред экзаменом: как он выглядит? Что делает?

(Ребята берут листы бумаги и с использованием цветных карандашей рисуют обличье своего страха, касательно экзаменов. Если кто-то не до конца понимает задание, то психолог отдельно разъясняет как это можно сделать, но не приводя примеры, чтобы не сбить обучающегося).

Психолог: Теперь, ваш рисунок готов, подумайте, какие чувства у вас возникают, когда вы смотрите на него? Давайте попробуем сделать его смешным и не страшным, добавив детали и переиначив рисунок, попробуйте.

(Обучающиеся начинают менять свой рисунок в позитивную сторону, так же возможна направляющая помощь психолога тем ребятам, кому сложнее сориентироваться. Завершается упражнение рассмотрением обучающимися своих рисунков, по желанию, рассказом о своих впечатлениях от упражнения. Психолог в завершение добавляет, что здесь также, как и в случае с переименованием, большую роль играет именно эмоциональное отношение к ситуации, которое можно изменить).

Упражнение 5 «Где логика?»

Психолог: Давайте ещё немного поиграем. Сейчас я буду говорить утверждение и тот, у кого окажется мяч, вывернет утверждение в негативном ключе, следующий в положительном и т.д.

Пример:

1 человек: Заранее подготовиться к экзаменам — это хорошо, потому что я смогу выспаться перед экзаменом.

2 человек: Выспаться перед экзаменом — это плохо, потому что ... и т.д.

(Психолог начинает цепочку, ребята продолжают, при возникновении затруднения психолог подсказывает, как можно продолжить предложение).

Завершение

Психолог: Ребята, в завершение занятия, попробуйте описать свои впечатления от занятия, нарисовав веселый, грустный или нейтральный смайлик на своем листе.

(Обучающиеся рисуют смайлики и показывают их. Психолог спрашивает у каждого обучающегося почему он выбрал то или иное настроение, возможно чего-то не хватало и ли не понравилось. Таким образом можно выявить недостающую часть или определенный запрос для следующего занятия).

Психолог: Спасибо большое, ребята, за работу, с вами очень приятно проводить занятие, обязательно попробуйте применять изученные техники перед экзаменом. До новых встреч!

В результате проведенного занятия можно сделать вывод что, несмотря на доступность и многообразие информации в современное время, многие обучающиеся не знакомы с приёмами психологической защиты и условиями поддержки работоспособности. Особенно хорошо был воспринят способ снятия эмоционального напряжения с помощью рисунка страха и его переименования, который был предложен на занятии. Обучающиеся с интересом отнеслись к данному приёму и получили много положительных эмоций.