

«Профилактика предэкзаменационной тревоги учащихся 9 и 11 классов»

Актуальность - Подготовка к итоговой аттестации включает в себя формирование и развитие психологической, педагогической и личностной готовности у всех участников образовательного процесса – учащихся, учителей, родителей. Под психологической готовностью к итоговой аттестации подразумевается: общая эмоциональная готовность принятия ситуации, внутренняя психологическая настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена.

Данное занятие направлено на поиск внутренних ресурсов, способствующих облегчению эмоционального напряжения в трудных ситуациях.

Цель занятия – формирование навыков саморегуляции, поиск внутренних ресурсов, углубление знаний о себе.

Задачи:

1. Познакомить с методами саморегуляциями, которые можно использовать для концентрации внимания и снятия эмоционального напряжения;
2. Ознакомить с психологическим смыслом понятия «Ресурс»;
3. Способствовать рефлексии сильных сторон и положительных качеств учащихся;
4. Продемонстрировать метод поиска внутреннего ресурса.

Материалы: Листы бумаги, пишущие принадлежности.

Ход занятия:

Перед началом работы ведущий напоминает о правилах работы в группе:

1. Отключить мобильный телефон;
2. Правило активности;
3. 1 микрофон;

4. Принцип доброжелательности.

Разминка:

Учащимся предлагается повторить жесты, которые показывает ведущий: правая рука показывает жест «Мир», левая рука показывает жест «Окей», жесты поочередно меняются.

Обсуждение - ресурс

Ведущий: Ребята, на прошлом занятии мы с вами уже говорили о страхах связанных с экзаменами. Теперь, я хочу постараться вместе с вами разобраться, что же может помочь вам в трудной, вызывающей тревогу и страх ситуации.

Вам знакомо слово ресурс? Кто хочет сказать мне, что такое ресурс? (выслушать ответы)

Ресурс – это личностное качество или свойство организма, помогающее достичь поставленной цели.

Упражнение «Личные качества»

Участникам выдаются листы бумаги, на которых им предлагается написать по 5 самых важных своих качеств, без которых они не были бы собой.

Затем участники делятся на команды (В зависимости от кол-ва участников – на пары или на несколько команд по 3-4 человека). Командам предлагается, из имеющихся у каждого члена команды качеств, собрать набор для идеального ученика.

Далее следует обсуждение получившихся «идеальных» учеников. Группу приводят к мысли, что у каждого из учащихся есть качества, присущие сильному и успешному человеку.

Ведущий: предлагаю вам поучаствовать в небольшом эксперименте:

Упражнение «Поиск ресурса»

Каждому участнику выдано по 8 пустых карточек, предлагается заполнить их определённым образом. На каждой отдельной карточке мы пишем по одному слову:

- 2 любимых блюда;
- 2 любимых занятия (хобби);
- 2 заветные мечты (или цели, если нет мечты);
- 2 самых важных человека.

После того, как участники закончили заполнять карточки, ведущий предлагает учащимся постепенно вычеркнуть те вещи, от которых проще всего отказаться (в конце упражнения остаётся только одна карточка, с тем, от чего человек отказаться не может).

Далее, следуют вопросы ведущего:

- Было ли тяжело отказаться от такого большого количества важных вещей?
- Если было тяжело, то в какой момент стало особенно трудно?
- Как вы думаете, то, что осталось с вами, может послужить вашим ресурсом в трудной ситуации?

Заключительный этап

Рефлексия опыта участия в занятии. Ребятам предлагается поднять правую руку, если занятие понравилось и левую, если не понравилось. Всем желающим предоставляется возможность высказаться.