Тренинговое занятие
по психологической подготовке к экзаменам

«Волнуйтесь спокойно, скоро экзамены!»

для обучающихся 9 и 11-х классов

Авторы:
В.Радионов, кандидат психологических наук,
М.Ступницкая, школа «Премьер», г.Москва

Цель: снизить у обучающихся тревогу в связи с предстоящими экзаменами, повысить уверенность в своих силах, развивать навыки группового взаимодействия.

Методические приёмы: психологические упражнения, беседа, памятки.

Оборудование: бейджики, мячик, ватман, листы формата А3 и А4, краски или маркеры, фломастеры, Памятки с рекомендациями, бланки с экзаменационным тестом, газета 4-5 штук.

Продолжительность: 60-75 мин.

ХОД ЗАНЯТИЯ.

I. Вводная часть.

Разминка.

Упражнение «Бегущие огни».

Учащиеся сидят в кругу. Ведущий передаёт своему соседу определённое приветствие, сопровождаемое каким-либо движением, например: вставанием, поклоном, приседанием. Следующий участник повторяет и слово, и движение и т.д. Для усложнения игры помощники ведущего (в большой группе), сидящие среди участников, добавляют свои элементы приветствия, например, поклоны и хлопки в ладоши, а также какие-либо слова. Упражнение повторяется 3-4 раза с постепенно возрастающим темпом.

Упражнение «Дирижёр оркестра».

Ведущий (дирижёр) поднимает и опускает руки. Чем выше (ниже) руки, тем громче (тише) участники хлопают в ладоши. В качестве дирижёра может выступать один из участников.

Ведущий:

Ребята, девятый класс – особенный. Конечно же, эта особенность связана с экзаменами. Все вы переживаете, волнуетесь. И сегодня мы с вами собрались для того, чтобы научиться волноваться спокойно, без стрессов. А также вы получите рекомендации, которые помогут вам эффективно и качественно подготовиться к экзаменам.

Сейчас мы с вами выполним следующее упражнение.

II. Основная часть.

Упражнение «Ассоциации»

Цель: актуализация представлений об экзаменах.

Учащиеся называют ассоциации к слову «экзамены - это…».

Ведущий:

Итак, подведём итог всему сказанному.

Экзамены - это серьёзное испытание, которое заставляет человека мобилизовать все свои силы. У каждого есть свойства и качества, которые пригодятся на экзаменах. И сейчас речь пойдёт об этих качествах.

Далее участники делятся на команды (по 5-6 человек).

Упражнение «Суперученик»

Цель: создание условий для обращения к личностному потенциалу обучающихся, который может помочь при сдаче экзаменов.

Ведущий:

Как часто перед трудным экзаменом или важной контрольной работой нам хочется, чтобы кто-то сделал это за нас. Сегодня такая возможность есть!

Сейчас каждая команда должна составить своеобразный портрет «суперученика», который сможет сдать за её участников сложный экзамен. Черты внешности, а также свойства и качества характера этого «суперученика» нужно позаимствовать у членов команды.

Получившийся портрет следует нарисовать и снабдить коротким описанием, а затем представить всем участникам игры; или результаты работы представляются всему классу. В итоге ведущий отмечает, что у каждого нашлась какая-то сильная сторона. Если группа не может найти сильной «экзаменационной» стороны личности того или иного участника, задача ведущего - помочь им, организовав мини-обсуждение.

Психолог вместе с ребятами делают обобщение: на листе ватмана перечисляются «Экзаменационные черточки ... класса». Лист вывешивается в кабинете.

Ведущий:

Да было бы здорово, если бы каждый из вас обладал всеми этими качествами. Очень легко сдавались бы все экзамены. Но, к сожалению, это всего лишь фантазия. Но помочь себе вы всё-таки можете. И сейчас я вам дам несколько советов, которые помогут вам успешно сдать экзамены.

Ведущий:

Сейчас будет проведен репетиционный экзамен в форме теста. Он напоминает также правила выполнения теста (на листе нужно записывать номер вопроса и буквенное обозначение варианта ответа, который кажется правильным). Причем каждая команда выполняет тест сообща, от имени своего «фоторобота», быстро принимая совместное решение. По результатам этого теста все получат рекомендации по подготовке и сдаче экзаменов.

Далее зачитываются вопросы и варианты ответов. Каждая команда записывает свой вариант, после завершения теста листы уносят на «проверку». *(Сразу хочется отметить, что вопросы не несут серьезной смысловой нагрузки. Главное, чтобы ребята работали сообща в быстром темпе и адекватно реагировали на шутку. Также поясним, что проверки ответов на самом деле не требуется. Однако у участников должна создаться иллюзия, что такая проверка проведена, так как по ее «результатам» каждая команда получает свои «особые» рекомендации по подготовке и сдаче экзаменов.)*

P.S. В основу экзаменационного теста положены вопросы из книги В.Ю. Большакова «Психотренинг. Социодинамика, игры, упражнения». Вопросов может быть меньше. Можно также попробовать вариант, предложенный Т. Бегловой в статье «Нешуточные испытания».

Экзаменационный тест

1. Участники игры оказались в литературном салоне начала прошлого века. Вы:
а) с горящими глазами читаете свои новые стихи;
б) сидите в углу и думаете, как бы незаметнее улизнуть;
в) кокетничаете с окружающими.

2. Белоснежный лайнер несет участников игры по лазурным волнам океана. Вы:
а) радостно смеетесь, подставляя лицо упругому ветру;
б) играете в теннис и загораете на верхней палубе;
в) совершенно невозможно представить, что вы делаете.

3. Участники игры смотрят по телевизору 539-ю серию нового мексиканского сериала. Вы:
а) плачете горючими слезами вместе с главной героиней.
б) пытаетесь кратко пересказать соседям содержание предыдущих серий;
в) не понимаете по-мексикански.

4. Участники игры едут купаться на пляж. Вам:
а) пришла в голову отличная научная идея, и вы повернули домой, чтобы записать ее;
б) пришла в голову отличная научная идея, но вы даже не удосужились запомнить ее;
в) ничего не пришло в голову.

5. Однажды участники игры полетели на Марс. Вы:
а) вели корабль строго по курсу;
б) предложили плюнуть на запланированное и полететь на Венеру;
в) забыли закрыть иллюминатор.

6. Участники игры оказались на необитаемом острове. Вы:
а) начали строить корабль;
б) довольно быстро обросли шерстью;
в) улетели один на выброшенном волной вертолете.

7. Закончив школу, участники игры договорились встречаться каждый год. Вы:
а) пришли только потому, что обещали;
б) весь год ждали этого дня и летели на встречу как на крыльях;
в) вообще-то, собирался зайти, но помешал начавшийся дождь.

8. Участники игры охраняют воздушные рубежи нашей школы. Вы:
а) на всякий случай сбиваете все, что пролетает в пределах досягаемости вашей ракетной установки;
б) при обнаружении цели отворачиваетесь в сторону и фальшиво насвистываете;
в) бдительно охраняете воздушное пространство над вашей школой.

9. Участники игры проводят сложный эксперимент. Вы:
а) трое суток не смыкаете глаз;
б) варите всем кофе;

в) все испортили.

10. Участники игры являются представителями различных спортивных команд. Вы:
а) являетесь капитаном своей команды;
б) позволяете себе оскорбительные замечания в адрес другой команды;
в) прекращаете заниматься спортом, чтобы ни с кем не портить отношения.

11. Участники игры поспорили о политике. Вы:
а) буквально бросаетесь в драку;
б) стараетесь всех помирить;
в) предпочитаете промолчать.

12. Участники игры принимают участие в соревнованиях по перетягиванию каната. Вы:
а) кричите: «Раз-два, взяли!»;
б) высказываете сомнения в прочности каната;
в) в случае поражения своей команды объясняете его плохими погодными условиями.

13. Участники игры думали наперегонки. Вы:
а) думаете плечом к плечу с другими;
б) ощущаете тщетность своих усилий;
в) пытаетесь убедить окружающих, что тоже думаете.

14. Участники игры клянутся друг другу в вечной дружбе. Вы:
а) волнуетесь больше всех;
б) предлагаете отметить это событие;
в) ведете подробную запись происходящего.

15. Участники игры наперегонки восходят на Эверест. Вы:
а) сломав обе ноги, продолжаете восхождение на одном самолюбии;
б) лезете, потому что все лезут;
в) принципиально лезете на другую вершину.

16. Участники игры решили подсчитать, кто из них прочел больше книг. Вы:
а) добросовестно подсчитываете все прочитанные вами книги;
б) считаете каждую толстую книгу за три;
в) с гордостью заявляете, что не умеете читать.

17. Участники игры горячо поспорили о чем-то. Вы:
а) чувствуете себя в своей стихии;
б) всех успокаиваете;
в) тихонько дремлете в углу.

18. Участники игры играют в «Что? Где? Когда?». Вы:
а) цементируете работу команды;
б) все время лезете со своими идеями;

в) не поняли вопроса.

19. Участники игры тащат против течения тяжелую баржу. Вы:
а) напрягаетесь больше всех;
б) делаете вид, что напрягаетесь больше всех;
в) решили дотащить баржу для ближайшего поворота и сбежать.

20. После игры все ее участники решили взяться за ум. Вы:
а) были оскорблены самой идеей;
б) решили, что возьметесь за ум со следующего понедельника;
в) взяли освобождение по состоянию здоровья.

Ведущий:

Участники возвращаются в круг и обсуждают, какие чувства переживает человек после серьезного испытания, ответственного дела (радость, что все позади; удовлетворение от хорошо выполненной работы; может быть, сожаление об упущенных возможностях и т.п.).

Ведущий говорит о возможности после экзаменов поехать куда-то вместе, подводя участников к выполнению упражнению «Путешествие на газете».

Упражнение «Путешествие на газете»

Это несложное упражнение выполняется следующим образом. Каждая команда должна поместиться на газетном листе («транспортное средство, везущее на отдых»). Затем задание повторяется на листе, сложенном в два раза, четыре и т.д. Побеждает та команда, которая быстрее и лучше выполнит задание, поместившись всем своим составом на самом маленьком клочке газеты.

Все возвращаются в круг. Объявляются результаты «проверки» тестов, присуждаются призы в четырех номинациях (самая практичная команда, команда с наилучшим чувством юмора, самая сплоченная, самая оригинальная) - по количеству групп. Группам выдаются рекомендации по подготовке к экзаменам (свой экземпляр получает каждый из членов команды). Рекомендации отличаются друг от друга, хотя все они, так или иначе, полезны.

Памятка «Как психологически подготовиться к экзаменам»

Не стоит при подготовке к экзаменам ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцелей. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической. Готовиться к ней лучше в состоянии относительного покоя. Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям. Если очень трудно собраться с силами и с мыслями – начни с самого легкого!

Что делать, если глаза устали.

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Итак, выполни два упражнения:

1) посмотри попеременно вверх-вниз (15 сек.), влево – вправо (15 сек.);

2) нарисуй глазами своё имя, отчество, фамилию;
3) попеременно фиксируй взгляд на удалённом предмете (20 сек.), потом – на листе бумаги перед собой (20 сек.).

Что делать, если ты напряжён и взволнован.

Научись выполнять несколько простых упражнений, которые позволят тебе снять внутреннее напряжение, расслабиться и даже слегка улучшить настроение. Эти упражнения выполняй во время подготовки к экзаменам (так незаметно подготавливается нервная система) и во время самого экзамена.

Сядь удобно, выпрями спину. Сосредоточься на словах «Я спокоен». Повтори их не спеша, несколько раз. Мысли отгонять не стоит, т.к. это вызовет дополнительное напряжение.

Мысленно повтори 5-6 раз: «Правая рука тяжёлая». Затем повтори исходную формулу «»Я спокоен». Затем снова 5-6 раз произнеси слова:
«Левая рука тяжёлая». Затем повтори: «Я спокоен».

В завершение сожми кисти в кулаки, сделай глубокий вдох и выдох.
Затем всё сначала, но «тяжелеть» должны ноги.

Дыхательные упражнения также помогают снять напряжение. Попробуй освоить несколько несложных приёмов. Сядь удобно.

1-я фаза (4-6 сек.): глубокий вдох через нос.
2-я фаза (2-3 сек.): задержка дыхания.
3-я фаза (4-6 сек.): медленный, плавный выдох через нос.
4-я фаза (2-3 сек.): задержка дыхания и т.д.

Упражнение выполняется в течение 2-3 мин.
И ещё не забудь, что перед экзаменом нужно обязательно хорошо выспаться.

Что делать, чтобы лучше запоминать.

К сожалению, время, которое отводится для подготовки к экзаменам, не все школьники используют эффективно. Предлагаемый режим повторения даёт хорошие результаты. Попробуйте!

Сначала прочитайте основной учебник. Методом быстрого чтения прочитайте дополнительную литературу при необходимости. На второй день утром, прочитав последние разделы учебника, сразу же приступайте к повторению.

Повторение – это ответы на вопросы экзаменационных билетов. К тексту вы обращаетесь только в том случае, если не сможете вспомнить необходимое, напрягая память в течение 2-3 минут. Закончив первое повторение, отдохните 20 минут и сразу же приступайте к новому повторению по аналогии с предыдущим.

К вечеру второго дня вы закончили очередное повторение. Отдохните. Сделайте физические упражнения. Погуляйте перед сном.

На третий день утром начинайте очередное, третье повторение. Вы его закончите к 15 часам. Отдыхайте до 15 часов следующего дня.

На четвёртый день в 15 часов приступайте к последнему повторению. Закончить его целесообразно к 22 часам и сразу же лечь спать.

На следующий день экзамен. Вас ожидает успех. Нет никаких сомнений.

И ещё, во время подготовки ешьте питательную и разнообразную пищу Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга. Но перед экзаменом не следует слишком много есть.

Как нужно выглядеть на экзамене.

Постарайся избежать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, дабы не вызвать волну раздражения у экзаменаторов.

Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

Как вести себя во время экзамена.

Если экзаменатор- человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.

Если же экзаменатор- человек спокойный, уравновешенный, то ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживлённой мимикой, жестикуляцией и громким голосом.

Итак. Ты уверен в себе! Ты готов! Ты собран!
Помни, что вера в успех – это половина успеха!

Не спеши отвечать или сдавать свою работу. Отложи её в сторону. Закрой глаза и сосредоточься. Ты ничего не хочешь добавить к своему ответу? Помни, что самые свежие мысли приходят в голову, после того как письмо запечатано. Если тебе больше ничего не пришло в голову, то можешь идти отвечать.

III. Заключительная часть.

Ведущий:

В завершение хочу предложить вам следующее упражнение.

Упражнение «Пожелания».

По кругу каждый из участников продолжает фразу: «Хочу пожелать себе на экзамене…».

А мне, ребята, остаётся пожелать вам успеха и уверенности в вашем завтрашнем дне.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беглова Т. «Нешуточные испытания». Школьный психолог № 27, 2001.
2. Большаков В.10. «Психотренинг. Социодинамика, игры, упражнения». СПб., 1996.
3. Коноваленко С.В. «Экзамен?.. Нет проблем!» или «Как психологически подготовиться к экзаменам и успешно сдать их», № 1999.
4. Родионов В.А. и др. «Я и другие. Тренинг социальных навыков». Ярославль, 2001.