**Классный час «Психологическая подготовка к экзаменам»**

Цели:

1. Овладение способами самоконтроля эмоциональным состоянием на экзамене и в процессе подготовки к нему.
2. Формирование ценностно-смыслового отношения к экзамену.
3. Выявление возможных трудностей в процессе подготовки и сдачи экзамена.

Разработка предназначена для учащихся девятых и одиннадцатых классов. Использовать данный сценарий могут школьные педагоги-психологи или классные руководители выпускных классов.

Упражнения.

1. ***«Ассоциации»***.

Инструкция: *Ассоциации – это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-нибудь слово или видите какой-то предмет. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Какие ассоциации у вас вызывает термин «экзамен»?*

*Экзамен – это…*

Это упражнение позволяет психологу определить ценностно-смысловое отношение учащихся к экзамену.

1. ***Анкета*** «Определение уровня тревожности в ситуации проверки знаний»

Инструкция: Анкета позволит вам узнать свой уровень тревожности в ситуации проверки знаний. Для этого поставьте в колонку с ответами +, если вы согласны с утверждением, -, если не согласны. Затем посчитайте количество +, учитывая, что один плюс равен одному баллу.

|  |  |
| --- | --- |
| Утверждения | Ответы (+/-) |
| Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько хорошо ты знаешь материал? |  |
| Обычно ты волнуешься при ответе или выполнении контрольных заданий? |  |
| Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился? |  |
| Мечтаешь ли ты о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают? |  |
| Бывает ли так, что, отвечая перед классом, ты начинаешь заикаться и не можешь произнести ни одного слова? |  |
| Обычно ты спишь неспокойно накануне контрольной или экзамена? |  |
| Часто ли ты получаешь низкую оценку, хорошо зная материал, только из-за того, что волнуешься и теряешься при ответе? |  |
| Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься? |  |
| Часто ли бывает такое, что у тебя слегка дрожит рука при выполнении контрольных заданий? |  |
| Беспокоишься ли ты по дороге в школу о том, что учитель может дать классу проверочную работу? |  |

Обработка результатов представлена в презентации. Педагог-психолог интерпретирует полученные результаты.

*Низкий уровень.* Состояние тревоги в ситуациях проверки знаний не свойственно. Демонстрация знаний (или их отсутствия), достижений, возможностей не смущает. Учащиеся с низким уровнем тревожности любят быть на виду. Учёба не стоит у них на первом месте в списке приоритетов. Можно предположить и некоторую облегченность восприятия 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. Эмоциональные переживания в условиях проверки знаний, достижений, возможностей имеют адекватный характер. Такие учащиеся достаточно ответственно относятся к подобным ситуациям, объективно оценивая свои возможности. Для них характерны адекватность самооценки, уравновешенность поведения, отсутствие повышенной чувствительности, социальной зависимости и сверхконтроля. В поведении можно наблюдать черты уверенности, решительности, самостоятельности. Учащиеся достаточно уверенно чувствуют себя у классной доски, демонстрируя свои знания и возможности.

*Повышенный уровень.* Учащиеся испытывают негативное отношение к демонстрации своих знаний, не любят «устные» предметы, предпочитая отвечать письменно. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей особенно выражено, когда аудитория слушателей незнакома либо значима для выступающего. Сама по себе учёба нетрудна, то такие учащиеся боятся отвечать у доски, теряются, ничего не могут вспомнить. Страх перед публичной демонстрацией своих знаний провоцирует чувство тревоги и неуверенности в себе. В то же время эти учащиеся успешно справляются с письменными заданиями, контрольными и внеклассным работами, поскольку здесь отсутствует так называемая публичная оценка.

1. ***Экзаменационные трудности.***

Инструкция: *Давайте подумаем, с какими трудностями вы можете столкнуться в процессе подготовки и сдачи экзамена.*

Обсуждение проходит в группах, затем представитель каждой группы знакомит присутствующих с результатами обсуждения.

Педагог-психолог обобщает возможные трудности и подводит итоги:

*«Все психологические трудности можно разделить на три группы:*

***Когнитивные трудности****, связанные с необходимостью повторения и запоминания большого объема учебного материала, со спецификой работы с тестовыми заданиями, с необходимостью выработки индивидуальной стратегии деятельности в процессе подготовки к экзамену и сдачи экзамена.*

***Личностные трудности****, связанные с повышенным уровнем тревоги на экзамене, приводящем к дезорганизации деятельности, снижению работоспособности и концентрации внимания, с переживанием страха не оправдать свои и ожидания родителей и педагогов.*

***Процессуальные трудности****, связанные со спецификой фиксирования ответов и критериев оценки, непривычной ролью взрослых, незнанием своих прав и обязанностей».*

Обсуждение трудностей на экзамене актуализирует знания и представления учащихся об экзамене, позволяет психологу составить мнение о наиболее типичных для данной группы учащихся трудностях.

1. ***За несколько месяцев до экзамена***.

Инструкция: *Обсудите в группе, какие рекомендации вы могли бы дать своим одноклассникам и самим себе в начале учебного года, чтобы как можно эффективнее организовать подготовку к экзамену.*

После обсуждения представители групп зачитывают рекомендации.

Педагог-психолог подводит итоги: «*Готовиться к экзаменам частям. Самое главное – учебный материал должен быть понят. Если есть трудности, необходимо получить помощь учителя, проконсультироваться. Начинать лучше с самого трудного. Если трудно начать подготовку, можно обратиться к материалу, который наиболее для вас интересен и приятен. Если трудно собраться с мыслями, начинать надо с самого лёгкого. Постепенно войдёшь в рабочий ритм, и дело пойдёт. За несколько месяцев до экзамена необходимо:*

* *Составить план повторения учебного материала.*
* *Скорректировать режим занятий и отдыха.*
* *Конспектировать повторяемый учебный материал.*
* *Выполнять как можно больше тестовых заданий по предмету.*
* *Выработать свою программу снижения предэкзаменационной тревоги».*

Материал, полученный в процессе обсуждения, может быть положен в основу памятки, которую можно оформить для каждого выпускника.

1. ***«Установка».***

Педагог-психолог: *«Для снижения предэкзаменационной тревоги важна* ***установка на успех.*** *Установка на успех – абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Важно психологически подготовиться к экзаменам, настроить себя на успех. Постарайтесь во всех деталях «прокрутить в своем воображении яркий и красочный кинофильм об успешной сдаче экзамена. Давайте потренируемся в формулировании позитивных установок».*

Примеры:

*У меня ничего не получится.* ***У меня все получится.***

*Я – бездарь и неудачник.* ***Я уважаю и люблю себя.***

*Я не имею права на ошибку.* ***Каждый человек имеет право на ошибку.***

Учащиеся приводят свои примеры позитивных установок.

1. ***«Аутотренинг».***

Педагог-психолог: *«Для снижения предэкзаменационной тревоги вы можете использовать аутотренинг. Аутотренинг позволяет создать подходящий настрой, добиться спокойствия и уверенности. Формулы аутотренинга направлены на подсознание. Вы можете составить свой аутотренинг. Существуют определенные правила составления аутотренинга:*

* *Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме, без частицы «не».*
* *Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени. Нельзя употреблять слова типа «пытаться», «стараться».*

*Сейчас мы проведем аутогенную тренировку. Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать, подобно облакам в небе.*

*Мысленно повторите 5-6 раз: «Правая рука тяжелая». Затем исходную формулу: «Я спокоен». Затем снова 5-6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая». Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!» Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох».*

1. ***Память.***

Педагог-психолог: *«При подготовке к экзаменам мы стараемся как можно лучше запомнить повторяемый материал. Поэтому расскажу вам о некоторых закономерностях памяти.*

1. *Продуктивность запоминания меняется в течение дня. Память наиболее цепкая и острая между 8-ю и 12-ю часами, затем снижается, а с 17 часов снова медленно растёт и при отсутствии значительного утомления достигает высокого уровня в вечернее время примерно к 19-ти часам. Этот факт нужно учитывать, когда вы планируете учебную работу.*
2. *Занятия надо чередовать с отдыхом.*
3. *Полезно структурировать учебный материал, составляя планы, схемы, таблицы. Планы и конспекты полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала. Нужно не просто читать учебный материал. Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная умственная работа. Вообще говоря, любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию.*
4. *Повторяемый материал лучше разбить на смысловые куски, старясь, чтобы их количество не превышало семи. Существует закон запоминания: одновременно можно запомнить 7 + - 2 единицы информации, т.е. от 5 до 9. Именно поэтому полезно составление плана пересказа учебного материала. 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.*
5. ***За день до экзамена.***

Педагог-психолог: *«До экзамена остался один день. Как нужно организовать его?»*

После обсуждения педагог-психолог обобщает результаты обсуждения: *«Планируем этот день так, чтобы он включал в себя еду, сон, физическую активность. Ложимся спать не позже 23.00 (за 12 часов до начала экзамена). Зубрежка в ночь перед экзаменом может испортить дело. Ночью активизируются такие чувства как страх, паника, пессимизм («Утро вечера мудренее»). Кроме того, во сне информация имеет свойство «раскладывать по полочкам самостоятельно».*

1. ***За несколько часов до экзамена.***

Педагог-психолог: *«Встав с постели, не надо хвататься за учебники и конспекты с тем, чтобы еще что-то доучить. Доказано, что при этом мы запомним только то, что прочитали утром, а остальное забудем. В этом выражается так называемый закон ретроактивного торможения памяти: каждое последующее запоминание тормозит предыдущее. Полезно настроиться на хороший результат, проведя уже известный вам аутотренинг».*

1. ***На экзамене.***

Инструкция: *«Обсудите в группах, как нужно вести себя во время экзамена».*

После выступления учащихся педагог-психолог подводит итоги: «*Чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенным в себе. Уверенность складывается из двух составляющих: как ты себя чувствуешь и как выглядишь. У каждого есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться. Сосредоточиться и справиться со стрессом во время устного ответа поможет удобная поза. Обычно, когда человеку хорошо, он сидит в одной позе, когда ему плохо – в другой. Примите такую позу, в которой вы чувствуете себя комфортно, и тогда часть волнения уйдет. Зажатость и неуверенная поза сковывают мысли, мешают излагать материал свободно и раскованно, и могут негативно отразиться на оценке.*

*Справиться с тревогой поможет дыхательная релаксация. Наиболее простой способ – дыхание на счет. Примите удобное положение, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. На 4 счета сделайте вдох, на 4 – выдох. Сделайте 3-5 вдохов-выдохов.*

*Нужно думать только о задании. На экзамене может случиться ступор. Причина его – сужение сознания. Чаще это происходит на письменном экзамене. Кажется, что ничего не знаешь. В этом случае постарайтесь вспомнить материал через детали. Нужно сосредоточиться на какой-то книге, фильме, ситуации, чтобы вытеснить застрявшие в мозгу фразы, что поможет расслабиться и начать обдумывать заданную тему.*

*Если на устном экзамене покажется, что вы ничего не знаете, запомните: такого просто быть не может. Самое главное – не паниковать. Ответьте сначала на тот вопрос, который вам кажется проще, а потом вернитесь к сложному. Прочитайте его несколько раз и начните записывать все. Что всплывет в памяти. Желательно фрагменты ответа записывать не в строчку, а в столбик, оставляя между ними достаточное расстояние. Это нужно для того, чтобы потом вписать в пропуски сведения, которые вы еще вспомните. Постепенно вы заполните все пропуски и вспомните все, что знаете на эту тему. Самое главное – правильно организовать процесс припоминания, и тогда успех обеспечен. Даже, если вы все знаете прекрасно, полезно записать ответ на вопрос или хотя бы план ответа».*

1. ***После экзамена.***

Педагог-психолог: *«После экзамена возможно переживание стресса как реакция на сверхожидание. Постарайтесь спокойно принять любой результат. Положительный момент можно найти всегда».*