

Психологическое занятие с элементами тренинга

"Формула успеха при подготовке и сдаче ЕГЭ"

Цель: ознакомление со стратегией и тактикой поведения в период подготовки и сдаче ЕГЭ.

Задачи:

1. обучить навыкам саморегуляции и самоконтроля с опорой на внутренние резервы;
2. повысить уверенность в себе, в своих силах, сопротивляемости стрессу;
3. развивать способности к самопознанию и рефлексии собственного состояния и поведения;
4. развивать психические познавательные процессы (память, внимание, воображение, речь);
5. развивать чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.

Приемы работы: мини-лекция, беседа, релаксационные упражнения.

Формы работы: индивидуальная и фронтальная работа.

Средства: 2 мяча разных цветов, карандаши, памятки, музыкальные аудиозаписи mp3.

Ход занятия

Психолог:

- Мы всю свою сознательную жизнь сдаем экзамены. Это касается не только экзаменов в школе, университете или при поступлении на работу. Более того, в последние годы экзамены в школе стали совсем обычным делом, часто они проводятся даже в начальных классах, а заканчиваются эпопеей выпускных и вступительных экзаменов. И вот теперь появились новые формы итоговой аттестации выпускников, в форме ЕГЭ.

Упражнение 1.

Продолжите высказывание “Для меня ЕГЭ это...”, “Для моих учеников ЕГЭ это...” (анализируя результаты, психолог фиксирует внимание на общих трудностях педагогов и обучающихся – усталость, нехватка времени, перегрузки...).

Упражнение 2.

Психолог предлагает 2 мяча разных цветов, которые передаются по кругу с разных сторон. Получивший 1 мяч, продолжает фразу: “В проведении ЕГЭ мне нравится...”, получивший 2 мяч – “В проведении ЕГЭ меня огорчает...”. Психолог в это время фиксирует положительные и отрицательные ответы и обращает внимание участников на “неизбежность” негативных факторов в профессиональной деятельности учителя и необходимость сохранения физического и психологического здоровья педагога-профессионала.

Психолог:

- Готовность педагогов и выпускников к сдаче ЕГЭ понимается нами как комплекс приобретенных знаний, навыков, умений, качеств, позволяющих успешно выполнять определенную деятельность. В готовности к сдаче экзамена в форме ЕГЭ могут быть выделены следующие составляющие:
 - **информационная готовность** (информированность о правилах поведения на экзамене, информированность о правилах заполнения бланков и т.д.);
 - **предметная готовность** или содержательная (готовность по определенному предмету, умение решать тестовые задания);
 - **психологическая готовность** (состояние готовности – "настрой", внутренняя настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена).

Мини - лекция “Формула успеха”:

Любые экзамены – стресс. Они требуют от человека мобилизации всех сил, и не только интеллектуальных. Рассчитывать, что пройти это нелегкое испытание удастся, шутя, вряд ли стоит. Вопрос в другом: как сделать чтобы затраты труда, времени и нервов использовались с максимальной эффективностью и в конечном счете привели к достижению поставленной цели. Несколько советов педагогам и обучающимся помогут определить собственную формулу успеха.

Подготовка физической формы.

Конечно, экзамены – это прежде всего испытание ума и знаний. Но, чтобы выдержать экзаменационный марафон до конца, в первую очередь понадобится хорошая физическая форма. Значит, необходимо так построить свой режим, чтобы расходовать силы экономно, иначе их может не хватить до финиша.

Первое и необходимое условие – высыпаться. Считается, что для полноценного отдыха человеку требуется не меньше 8 часов сна в сутки. Впрочем, этот показатель индивидуален для каждого человека. Несомненно: важно не только “количество сна”, но и его качество. Вот что советуют специалисты:

1. Для того, чтобы подготовка к экзамену не была в тягость, необходимо знать, в какое время суток вы лучше всего работаете. Вы, конечно, слышали, что среди людей есть “совы” и “жаворонки”. “Совы” наиболее активны с 7 часов вечера до 24 часов. “Жаворонки” - рано утром - с 6 до 9 часов и в середине дня. Понаоблюдав за собой, можно узнать, кто вы “сова” или “жаворонок”. Постарайтесь заметить, в какое время суток вы наиболее деятельны. Выберите для самостоятельной работы или подготовки к экзаменам правильное время!
2. Самый “качественный” сон – до полуночи. Не случайно “жаворонкам”, то есть людям, привыкшим рано ложиться и рано вставать, в принципе для сна требуется меньшее количество часов, чем “совам” - тем, кто любит засиживаться допоздна, а утром поднимается с большим трудом. Близкой к идеальной схеме можно считать такую: отбой в 22:30, подъем – 6:00. “Длинным” покажется день и как много можно успеть за него сделать.
3. Нужно избегать высоких подушек. Процессы кровообращения в мозгу протекают лучше, если голова лежит на низкой, почти плоской подушке, следовательно, организм восстанавливает силы быстрее и эффективнее. В случае, если для сна остается совсем мало времени, а выснуться все-таки надо, можно попробовать улечься вовсе без подушки.
4. Комната, где спит школьник, должна быть прохладной и хорошо проветренной. Очень полезна – не только во время экзаменов и других экстремальных ситуаций – привычка в любую погоду спать с открытым окном. Если на улице очень холодно, лучше взять лишнее одеяло. Но воздух в помещении должен быть свежим.
5. Не следует забывать про вечерний душ, который не должен быть ни слишком горячим, ни слишком холодным. Теплая вода смывает не только дневную грязь – она уносит усталость и напряжение, помогает расслабиться.
6. Ни в коем случае не наедаться на ночь, тем более не пить крепкого чая или кофе. Лучший напиток перед отходом ко сну – слабый отвар ромашки или мяты (он продается в виде пакетиков чая, которые остается только заварить кипятком). В отвар можно добавить 1 чайную ложку меда, если, конечно, нет на него аллергии.

Продолжение мини-лекции “Формула успеха”...

Рациональное питание.

В принципе никакой особенной диеты во время экзаменацационной сессии не требуется. Есть нужно то, к чему привыкли и что нравится. Но все же рекомендовано несколько простых советов:

1. Основа здорового питания “интеллектуала” - белки и витамины. Поэтому в рационе должно быть достаточно блюд из мяса и птицы, рыбы, яиц и творога. Среди овощей “чемпионами” по содержанию витамина “С”,

который часто называют “витаминами здоровья”, являются как раз капуста и перец. И не забывать о фруктах.

2. Необходимо питаться регулярно. Пропуская час обеда из-за того, что не хочется отрываться от учебников, учащиеся рискуют довести себя до состояния “волчьего голода”. Потом трудно будет удержаться от переедания, результатом которого станет сонливость. Лучше есть по немногу, но вовремя.

3. В числе натуральных продуктов, стимулирующих работу мозга и стимулирующих интеллектуальную деятельность специалисты-диетологи называют:

- сырую тертую морковь с растительным маслом, которая улучшает память;
- капусту, которая снимает стресс;
- витамин “С” (лимон, апельсин) – освежает мысли и облегчает восприятие информации;
- шоколад – питает клетки мозга;
- орехи (100-200 г в день, утром и вечером) благотворно влияют на работу мозга и укрепляют нервную систему.

4. От приема лекарственных препаратов (стимуляторов, антидепрессантов) лучше воздержаться – их воздействие на организм не всегда предсказуемо и часто чревато побочными эффектами. Так, в некоторых случаях вместо всплеска энергии они приводят к сонливости и упадку сил. Исключение можно сделать для витаминов типа “Ундевит” и препарата “Глицин”, которые считаются безвредными.

Упражнение «Проект «Карта успеха»...

Психолог: давайте разделимся на 4 команды, вы выбираете капитана команды, а теперь закроем глаза и каждый представит свой проект «Карта успеха»... Задайте себе мысленно вопросы: Что я могу?...Что я хочу...Что я должен?...

- Давайте сегодня попробуем нарисовать групповую карту успеха! Начнем пользоваться полезными рекомендациями, которые пригодятся как обучающимся, так и педагогам.

(Видео для релаксации)

Продолжение лекции “Формула успеха”...

Что делать, если устали глаза?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал организм: ему может не хватить сил для

выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Выполнни два любых упражнения:

1. посмотри попеременно вверх- вниз (25 секунд), влево – вправо (15 секунд);
2. напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
3. попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);
4. нарисуй глазами квадрат, треугольник - сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

Упражнение “Кто похвалит себя лучше всех, или Памятка на “черный день”.

Психолог: у каждого из людей случаются приступы хандры, “кислого” настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как-то забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. В психологическом консультировании существует такой прием. Психолог вместе с обратившимся к нему человеком составляет памятку, в которую заносятся достоинства, достижения, способности этого человека. Во время приступов плохого настроения чтение памятки придает бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно. Давайте проделаем подобную работу. Если захотите, можете потом прочитать нам свои памятки. Заполненные памятки останутся у вас.

На доске рисуют большую таблицу, изображенную на бланках.

БЛАНК ПАМЯТКИ “*Мои лучшие качества*”

| Мои лучшие черты | Мои способности и таланты | Мои достижения |
|-------------------------|----------------------------------|-----------------------|
| | | |

Инструкция:

“Мои лучшие черты” — в эту колонку запишите черты или особенности своего характера, которые вам в себе нравятся и составляют вашу сильную сторону.

“Мои способности и таланты” — сюда запишите способности и таланты в любой сфере, которыми вы можете гордиться.

“Мои достижения” — в этой графе записываются достижения в любой области.

После того, как все запишут что-то в свои бланки, происходит обсуждение: Какое значение для вас имело выполнение этого упражнения? Что вы взяли себе на заметку и будете использовать?

Психолог:

- Итак, сегодня мы с вами познакомились со стратегией и тактикой поведения в период подготовки и сдачи ЕГЭ, не забывайте рекомендации и всегда проговаривайте про себя: **я могу, я хочу, я должен!!!**