

**ООО «ИНФОУРОК»**

**План-конспект занятия  
в 9 «В» классе на тему  
«Психологическая подготовка обучающихся 9-х классов к ГИА. Как  
справиться со стрессом на экзамене?»**

**Разработал: Кузьмина М.В.  
слушатель курсов профессиональной переподготовки  
«Организация деятельности педагога-психолога  
в образовательной организации»**

**Проверил: Короткова Т.Е.**

**Магнитогорск, 2022**

**Тема мероприятия:** «Психологическая подготовка обучающихся 9-х классов к ГИА. Как справиться со стрессом на экзамене?»

**Дата проведения:** 20.05.2022

**Состав учебной группы (количество детей, количество мальчиков, девочек, возраст):** мальчиков – 15, девочек -10. Возраст - 16 лет.

**Цель мероприятия:** оказание психологической помощи обучающимся при подготовке и сдаче ГИА.

**Задачи:**

- научить справляться с психологическими трудностями при подготовке и сдаче экзаменов;
- освоить на практике методы саморегуляции, методы снижения напряжения и самоподдержки;

**Форма организации работы:** групповая.

**Материально-техническое оснащение занятия:** карточки к упражнению «Откровенно говоря...», раздаточный материал к упражнению «Эксперимент», старые газеты.

**План мероприятия:**

- организационный момент – 2 минуты;
- приветствие, введение в проблемную ситуацию – 5 минут;
- проведение упражнений - 20 минут;
- рефлексия – 7 минут;
- подведение итогов – 1 минуты.

**Ход занятия.**

**1. Организационный момент.** Обучающиеся заходят в кабинет, рассаживаются по местам.

**2. Приветствие, введение в проблемную ситуацию.**

Экзамен - это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса. Стресс - это своего рода сигнал бедствия, который заставляет тело приготовиться «либо к бою, либо к бегству». Стресс мобилизует нас на борьбу с неожиданным препятствием. В зависимости от того, как ведут себя старшеклассники в тревожной ситуации перед предстоящими экзаменами, всех ребят можно разделить на две группы. Одни приходят в состоянии повышенной мобилизации, готовы отстаивать свои права на хорошую отметку, то есть проявляют качества, аналогичные спортивной злости,

помогающей выиграть. Другие суетливо листают учебник. Эти ребята заранее предчувствуют поражение. Взяв экзаменационный билет, они не могут сразу прочитать вопросы. Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена, и сегодня мы с ними познакомимся.

### **3. Проведение упражнений.**

#### **1. Упражнение «Откровенно говоря».**

Цель: побудить участников к откровенному разговору, создание доверительной атмосферы на занятии.

Инструкция для обучающихся: «На карточке написано начало предложения, прочитайте его и закончите, как считаете нужным». Обучающиеся берут карточки из стопки и заканчивают предложение.

Содержание карточек:

- Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...
- Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...
- Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...
- Откровенно говоря, когда я прихожу домой...
- Откровенно говоря, когда у меня свободное время...
- Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку... –
- Откровенно говоря, когда я волнуюсь...
- Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...
- Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах...

После ответов обучающихся, обсуждаем, трудно ли было заканчивать предложенные фразы?

#### **2. Упражнение «Эксперимент».**

Цель: смоделировать ситуацию, научить самообладанию в стрессовых ситуациях.

Инструкция для обучающихся: «Каждый из вас получит карточку с

заданием. Вам надо прочитать текст и записать его в тетрадь. Время выполнения задания 2 минуты. Обратите внимание на свои мысли и чувства во время выполнения задания. Это задание-модель экзамена, мини-стресс, т.к. время ограничено».

Содержание карточки:

**ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ;**

**НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстаКАДУКАКПЕРЕНестиЭТоГоСтрАшНОНаП  
УгаННоГоРеБЕНКАВБезОПаСНОемЕсТО;**

**наК ОнецП ОСЛЬШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног.**

Обсуждение с обучающимися: «Какие мысли и чувства удалось отследить перед заданием и во время работы? Какую стратегию выполнения задания вы выбрали: сразу начали писать или сначала прочитали текст? Уложились ли в отведенное время? Что понадобилось вам для быстрого выполнения задания?»

### 3. Упражнение «Прощай напряжение!»

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Инструкция: «Скомкать газетный лист, вложив в это все свое напряжение. Сделать комок как можно меньше и по команде одновременно всем бросить комок в цель на доске».

Обсуждение с обучающимися: «Как вы себя чувствуете? Расстались ли вы со своим напряжением? Ваши ощущения до и после упражнения».

### 4. Упражнение: «Дыхательная релаксация».

Цель: научить справляться с тревогой, используя дыхание.

Инструкция для обучающихся: «Наиболее простой способ- это дыхание на счет. Примите удобное положение, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счета сделайте вдох, на четыре счета - выдох. Сделайте 3-5 вдохов-выдохов».

Обсуждение с обучающимися: «Как поменялось ваше состояние? Возникли ли трудности при выполнении упражнения?»

**Рефлексия.** Цель: получение обратной связи о прошедшем занятии. Обучающимся отвечают на вопросы: «Как вы себя чувствуете? Какой способ снятия тревоги оказался наиболее подходящим лично для вас?». Чтобы вы хотели пожелать себе? И в завершение нашего занятия предлагаю

высказаться, продолжив предложение: «Хочу пожелать себе.....»

**Подведение итогов мероприятия.** Наше занятие подошло к концу. Надеюсь, что оно поможет вам успешно преодолеть предстоящие испытания, справиться с тревогой и напряжением. Думайте только о хорошем, и у вас все получится! Большое спасибо за работу!

**Список используемой литературы:**

1. <https://uni-ka.ru/sposoby-snyatiya-nervno-psixicheskogo-napryazheniya/>
2. <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2019/08/27/treninga-po-podgotovke-uchashchihsya-vypusknyh-klassov-k>
3. <http://www.vashpsixolog.ru/correctional-work-school-psychologist/46-program/907-the-psychological-preparation-for-ege-2>
4. <http://psy.1september.ru/article.php?ID=200800911>

## Самонализ мероприятия.

1. Цель мероприятия (обучающая, воспитывающая, развивающая).
  - познакомить выпускников с основными способами снижения тревоги во время экзаменов;
  - научить справляться с психологическими трудностями при подготовке и сдаче экзаменов.
2. Образовательная сторона мероприятия – обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля, повышение уверенности в себе, своих силах.
3. Применение технических средств и наглядных пособий.

Для проведения занятия понадобились заранее распечатанные карточки и старые газеты.
4. Воспитательное значение мероприятия: мероприятие закрепляет отрицательное отношение к курению, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
5. Количество присутствующих, их активность в подготовке и непосредственно на мероприятиях – присутствовало 25 человек (15 мальчиков и 10 девочек) 9 класса.
6. Отношение обучающихся к мероприятию: обучающиеся с большим интересом включались в работу, так как тема сдачи ОГЭ и умения справляться со стрессом была для всех актуальна. Микроклимат в классе был комфортный.
7. Реализация намеченного плана – намеченный план реализован.
8. Осуществление учебных и воспитательных целей - мероприятие способствует повышению сопротивляемости стрессу, отработке навыков уверенного поведения.
9. Предложения по организации, содержанию и методике проведения воспитательных мероприятий. Для успешного проведения воспитательного мероприятия необходимо выбрать актуальную для обучающихся тему, практические занятия, которые быстро дают необходимый результат. Подведение итогов позволяет каждому ученику высказать свое отношение к заявленной проблеме.