

## Методическая разработка занятия с элементами тренинга для обучающихся 9 класса с особыми возможностями здоровья «Экзамен без стресса»

Экзаменационный стресс занимает одно из первых место среди многих причин, вызывающих психическое напряжение у школьников. Для этого существует ряд причин:

- ✓ экзамен – это своеобразная критическая ситуация, которая определяет положение обучающегося в школе и его дальнейшую судьбу;
- ✓ подготовка к экзаменам связана с большим напряжением организма: интенсивная умственная деятельность, повышенная статистическая нагрузка, обусловленная длительной вынужденной позой, крайнее ограничение двигательной активности, нарушение режима сна и отдыха, эмоциональные переживания;
- ✓ психологическое давление со стороны школы и родителей, усиливающееся в период экзаменов. Школьник находится в постоянном опасении оказаться неуспешным;
- ✓ отсутствие на ГИА знакомых педагогов, поддержки и привычной ситуации, ощущение одиночества и незащищенности – все это только усиливает стрессовое состояние выпускника, обусловленное самой ситуацией экзамена.

Изменить предэкзаменационную и экзаменационную ситуацию невозможно (уменьшить интенсивность подготовки, изменить процедуру проведения экзамена и пр.), однако возможно воздействовать на самый важный аспект – личность выпускника.

**Цель:** способствовать снижению стресса в экзаменационный период у девятиклассников с ОВЗ через осознание своего поведения и расширение поведенческого репертуара.

**Задачи:**

### Образовательные:

- ✓ обеспечить в ходе занятия усвоение понятия: стресс (виды стресса, признаки и причины);
- ✓ продолжить формирование критического отношения к различным путям снижения волнения – выделять продуктивные и малопродуктивные;
- ✓ способствовать осознанию своего психического состояния как внутренне обусловленного, способствовать формированию внутреннего локус-контроля своего поведения.

### Воспитательные:

- ✓ воспитывать у обучающихся дисциплинированность, усидчивость, тактичность, аккуратность при выполнении заданий;
- ✓ воспитывать чувство ответственности за результаты учебного труда, понимание его значимости;

- ✓ воспитывать доброжелательное отношение учащихся друг к другу.

Развивающие:

- ✓ развивать нравственные, интеллектуальные, волевые и мотивационные качества обучающихся, умения преодолевать трудности;
- ✓ стимулировать обучающихся к размышлению о способах совладения с предэкзаменационным волнением.

Оборудование, материалы: ТСО, переносная доска, мел, фломастеры, ватман.

- ✓ Демонстративный: презентация.
- ✓ Раздаточный: листы бумаги, ручки, рекомендации старшеклассникам «Экзамен без стресса» (для каждого обучающегося).

ЭТАПЫ	СОДЕРЖАНИЕ	ПРИЕМЫ	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
Организация начала занятия	Группа обучающихся свободно, по желанию занимают места. Приветствие ведущего. Согласование правил занятия.	Позитивная установка на начало занятия	Подготовка оборудования и материалов для занятия.
Вводная часть	Ведущий говорит о том, что скоро ребятам предстоит прохождение государственной итоговой аттестации и наверняка каждый из них испытывает волнение. Затем задает вопрос, каким термином можно назвать это волнение? (небольшая презентация о стрессе. признаках и причинах <u>слайды со 1 по 6</u> ).	Общегрупповая игра, групповое обсуждение, дискуссия, мозговой штурм, мини-лекция, презентация, индивидуальная работа	Данная процедура решает ряд задач: «перемешать» участников, что особенно важно, для тех, кто привык держаться «со своими»; соединить участников с разным опытом преодоления предэкзаменационного волнения, что позволит расширить им свой поведенческий «репертуар»; организовать дискуссию внутри группы: более тревожные оспаривают предлагаемые методы как неэффективные, менее тревожным необходимо находить новые аргументы.
Основная часть	Предлагает вспомнить свое состояние в этот период и оценить степень своего волнения в баллах от 0 до 100 ( <i>в октябре были пробные экзамены</i> ). <u>Слайд 7</u> . Обучающиеся начинают искать свое место на своеобразной пространственной «шкале предэкзаменационного волнения». Когда шкала почти сформирована, ведущий проходит по всей ее длине, уточняя правильность местоположения, помогает определиться с точным значением своего волнения и занять правильную позицию. Затем делит участников на группы: максимально волнующихся - и минимально волнующихся, средний уровень волнения.		
Работа в группах, выполнение задания	Ведущий говорит о том, что в каждой группе есть те, кто больше волнуется перед экзаменом, и те, кто волнуется меньше. Задача – поделиться своим опытом друг с другом. Тем, кто волнуется рассказать, что именно их заставляет волноваться и почему они не могут справиться со своим волнением. А тем, кто не волнуется, - как им		На выполнение задания отводится 15 минут.

<p>Представление выполненных заданий, обсуждение</p> <p>Завершение игры. Выводы.</p> <p>Закрепление материала</p>	<p>это удастся, какие методы наиболее эффективны. В итоге каждая группа выделяет и записывает 10 способов и приемов снижения предэкзаменационного волнения.</p> <p>Каждая группа по очереди называет какой-то один способ преодоления волнения перед экзаменами, ведущий записывает их на доске. Если способы повторяются – это отмечается. Листы от групп вывешиваются на стену.</p> <p>Ведущий благодарит участников за обширный список самых различных методов и приемов. Называет 3-4 способа предложенных школьниками и говорит, что самый эффективный это всё-таки - подготовка к экзамену. <b>(Слайд 8)</b> Ведь если ты знаешь материал, то и волнение значительно снижается.</p> <p>Каждому учащемуся выдается лист бумаги на котором написаны 10 правил подготовки к экзаменам «Экзамен без стресса». <b>(Слайды 9-10)</b> Предлагается внимательно прочитать их и выбрать только три, которые он реально использует (или будет использовать) при подготовке к экзаменам). Идет обсуждение выбранных ребятами вариантов. Затем каждый называет наиболее три рекомендации наиболее эффективные на его взгляд. Предлагает посмотреть ряд упражнений для снятия напряжения <b>(Слайды 11-14)</b></p>		<p>Ведущий не просто записывает предлагаемые варианты, он задает уточняющие вопросы, которые не только позволяют избежать формальных ответов, но и стимулируют школьников к размышлению, к осмыслению своего поведения.</p> <p>Во время обсуждения ведущий не пассивен, он подходит к ребятам, отвечает на вопросы, проявляет интерес.</p> <p>Обсуждение 5-7 минут.</p> <p>Цель – стимулировать их задуматься о своем поведении, более осознанно подходить к подготовке к экзамену.</p>
<p>Подведение итогов, обратная связь</p>	<p>Ведущий говорит, что сегодня на занятии мы обсудили очень важную тему – как действовать, что делать, чтобы экзамены прошли с наименьшим волнением и закончились наилучшим результатом. Предлагает ребятам высказаться о том, что нового для себя они сегодня узнали, понравилось ли им занятие, как изменится их поведение при подготовке к экзаменам.</p>	<p>Рефлексия</p>	<p>5-7 минут.</p>

### Литература

Журнал «Школьный психолог» №3 2009год (стр8-11)

[http://psy.1september.ru/view\\_article.php?id=200900308](http://psy.1september.ru/view_article.php?id=200900308)