

15.02.2023г.

# **Материалы мастер-класса**

## *«Современные технологии психологического сопровождения выпускников в период государственной (итоговой) аттестации»*

### по теме

#### **«Экзамен без стресса»**

**Материалы мастер-класса**  
*«Современные технологии психологического сопровождения выпускников в период государственной (итоговой) аттестации»*  
по теме **«Экзамен без стресса»**  
педагога-психолога Чаниевой Т.М.

#### **Ключевые проблемы мастер-класса:**

1. Использование интерактивных технологий (тренинговые занятия) в психологической подготовке к сдаче ЕГЭ;
2. Закрепление изученного материала через презентацию.
3. Создание собственных рекомендаций по подготовке к ЕГЭ.

#### **Цель:**

1. Познавательный аспект. Создать условия для получения необходимых психолого-педагогических знаний и навыков формирования стрессоустойчивости выпускников в период подготовки и сдачи ЕГЭ.
2. Развивающий аспект. Способствовать развитию психотехнических навыков сдачи экзаменов, в том числе умений и навыков снятия психоэмоционального напряжения.
3. Воспитательный аспект. Создать атмосферу, способствующую снижению эмоционального напряжения выпускников в предэкзаменацыйный период, а также интереса учащихся к обсуждению вопросов по теме.

Материалы: мультимедийная аппаратура, презентация занятия, листы форматом А4, карандаши.

### **Ход мастер-класса.**

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». Экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Подготовка и сдача экзаменов связаны с чрезвычайно большим напряжением для учащихся. Интенсивная умственная деятельность и повышенная статическая нагрузка, обусловленная длительной вынужденной позой, крайнее ограничение двигательной активности, нарушение режима отдыха и сна, эмоциональные переживания – все это приводит к перенапряжению нервной системы, отрицательно влияет на общее состояние растущего организма. Экзаменационный стресс снижает не только работоспособность, но и сопротивляемость организма к различным болезням, провоцирует обострение уже имеющихся заболеваний.

Наиболее значимыми причинами волнения выпускников являются:

- сомнение в полноте и прочности знаний;
- сомнение в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания;
- психофизические и личностные особенности: тревожность, астеничность, неуверенность в себе;
- стресс незнакомой ситуации;
- стресс ответственности перед родителями и школой.

Современная ситуация осложняется введением в школе ЕГЭ. Школьники просто не знают, как психологически подготовиться к новой форме экзаменов – тестированию. Ученые-психологи считают, что успешное прохождение теста в большей степени отражает уровень стрессоустойчивости испытуемого, готовность концентрировать внимание и память и точно действовать в условиях дефицита времени. Учитывая это, необходимо обеспечить психологическое сопровождение учащихся в процессе подготовки, к сдаче единого государственного экзамена формируя соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля, создание стабильной благоприятной атмосферы, уменьшение вероятности возникновения стрессовых ситуаций и повышение функциональных возможностей (стрессоустойчивости) школьников.

Именно поэтому сегодня решила выбрать тему **«Экзамен без стресса»**.

Оптимальной формой интерактивной психологической подготовки выпускников к единому государственному экзамену являются психолого-педагогические занятия с элементами тренинга. Процесс взаимодействия организован таким образом, что практически все участники оказываются вовлечеными в процесс познания, обсуждения.

### **Занятие с элементами тренинга «Экзамен без стресса»**

Цель: познакомить учеников с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации сдачи ЕГЭ.

### **Ход занятия.**

1. Приветствие. Слова ведущего: “Я рад Вас видеть, мне приятно с вами работать”.

*Ритуал начала занятия. Упражнение “Импульс пожатия” (обеспечить для каждого участника максимально комфортное вхождение в группу)*

Участники и ведущий сидят на стульях в кругу. Все берутся за руки. Ведущий отправляет импульс пожатия вправо или влево от себя, пожав руку соседа. Задача остальных, - получив импульс пожатия, передать другому по цепочке

- Своим пожатием руки я передаю импульс хорошего настроения. Ваша задача, получив импульс пожатия, передать другому по цепочке.

## *2. Психологический настрой на занятие. Упражнение «Цвет моего настроения»*

Психолог. Посмотрите на это дерево. На нём нет ни одного листочка. Я попрошу вас взять один из листочек разного цвета (выбрать можно листок любого цвета) и помочь нашему дереву покрыться разноцветной листвой.

*Тех, кто выбрал зелёный лист, ожидает успех на сегодняшнем занятии.*

*Те, кто выбрал красный, - проявят активность.*

*Жёлтый – желают общаться.*

*Синий – будут настойчивы.*

## *3. Упражнение «Ассоциации»*

Цель: настрой на тему, возможность поделиться своими чувствами по поводу экзамена.

Инструкция: «Ассоциации – это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово. Придумайте ассоциации на слово «экзамен». Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову».

*4. Ознакомление с темой занятия, его целью, правилами работы в группе.* Тема нашего занятия «Экзамен без стресса». На занятии мы должны познакомиться с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации сдачи ЕГЭ. Для эффективной работы мы должны будем соблюдать ряд правил:

### **Правила группы:**

1. Общение по принципу «здесь и теперь». Следует говорить о том, что волнует участников именно сейчас, обсуждать то, что происходит с ними в группе.
2. Все активны.
3. Взаимная вежливость.
4. Безоценочность суждений.
5. Искренность.
6. Доверительный стиль общения.

## *5. Упражнение «Расшифровка» (снижение общей тревоги перед обсуждением темы)*

Участникам занятия предъявляются плакаты с тремя буквами Е, Г, Э.

- «ЕГЭ» - эти три буквы вызывают массу эмоций у выпускников, в том числе беспокойство и тревогу («А вдруг меня ждёт неудача, провал»). Давайте с юмором посмотрим на эти три буквы.

Перед вами три буквы. Они могут иметь хорошо известную нам расшифровку – единый государственный экзамен, а могут обозначать что-то совсем другое. Давайте попробуем расшифровать каждую букву по-своему. Сначала придумываем слова на каждую букву, а потом составляем из этих слов словосочетания.

- Надеюсь, это упражнение поможет нам более раскованно говорить на тему ЕГЭ.

## *6. Анкетирование «Подготовка к экзаменам и стресс» (выявить осведомлённость участников в данном вопросе и обнаружить проблемы).*

### **Вопросы анкеты:**

1. Как ты считаешь, подвержен ли ты стрессам?
  - а) Да
  - б) Нет
2. Читал ли ты что-нибудь о стрессах?
  - а) Да
  - б) Нет
3. Знаешь ли ты признаки стресса?
  - а) Да
  - б) Нет
4. Как ты думаешь, вреден ли стресс?
  - а) Да
  - б) Нет
5. Знаешь ли ты упражнения, при помощи которых можно нейтрализовать стресс?
  - а) Да
  - б) Нет
6. Испытываешь ли ты ощущения беспокойства, раздражительности в связи с предстоящими экзаменами?
  - а) Да
  - б) Нет

1 балл за ответ «Да» на вопросы № 1, 6.

1 балл за ответ «Нет» на вопросы № 2, 3, 4, 5.

5-6 баллов. Низкая осведомленность.

3-4 балла. Средняя осведомлённость.

0-2 балла. Хорошая осведомлённость.

Обсуждение результатов.

7. Упражнение «Шифровка» (моделирование ситуации экзамена, научить самообладанию в стрессовых ситуациях).

- Каждый из вас получит карточку с заданием. 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.

**Задание.** Подчеркни каждую 2-ю и 7-ю буквы (считать от подчеркнутой буквы).

смхавсхеквихнаимсоиванчузгинхвхсан  
лаисехвмхренаиснаеквхаквнзхвивснавос  
навснаеркоеахвкексовснаистаписнавханр  
вкмхисокхвиееквхойдвхеискнеоинаенскп  
хкикхелкавкисвхниехакхмсткависвеквсех  
наисксхнекхиснаасмксквхкаивснавникса  
наикаепхркиснаасикрхехеисондахкекхаб  
Выпиши все подчеркнутые буквы \_\_\_\_\_  
Найди и выпиши слова \_\_\_\_\_

Ключ № 2: *Meh, сигнал, мрак, звон, рокот, пароход, нос, планета, весна, миска, природа.*

Обсуждение: «Какие мысли и чувства удалось отследить перед заданием и во время работы? Какую стратегию выполнения задания вы выбрали: сразу начали искать слова или сначала подчёркивали буквы? Уложились ли в отведенное время?»

8. Презентация темы.

Экзамен - это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса. И значит, необходимо разобраться с тем, что такое стресс и какое влияние оказывает на человека ситуация неопределенности.

*Мини-лекция о стрессе* (осветить теоретические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса).

Стресс - это напряженное состояние человека, возникающее у него в ответ на воздействие экстремальных факторов внешних ситуаций. В стрессовых ситуациях организм человека реагирует поступлением в кровь адреналина. Под его воздействием увеличивается сила сердечных сокращений, повышается кровяное давление, дыхание становится более глубоким.

Широко известный термин стресс ввел автор учения о стрессе, канадский психолог Ганс Селье в 1936 году. Он описал два вида стресса – эустресс – конструктивный, мобилизующий стресс, и дистресс – деструктивный, хронический стресс, приводящий к заболеваниям. Небольшой уровень стресса делает нас собранным на экзамене, позволяет спортсмену на соревнованиях выступить лучше, чем на тренировках. В такие моменты ощущаешь подъем, внутреннюю мобилизацию, многое получается лучше, чем обычно. Такое состояние называют эустресс. Другое дело, когда напряжение становится слишком большим. Оно затрудняет эффективное выполнение деятельности. Возникает или заторможенность, или чрезмерная суетливость. На пользу делу и здоровью это не идет. Такой чрезмерный разрушительный, дезорганизующий, демобилизующий стресс называют дистресс. Именно он опасен.

#### 9. Загадка на сообразительность «Криминалисты» (показать «+» стороны стресса, его необходимость)

Психолог рассказывает историю.

*Шерлок Холмс, Джеймс Бонд и майор Пронин поспорили, кто из них быстрее поймет грабителя ночью в темном саду королевского дворца. Фонариками решено не пользоваться. В ожидании рокового часа криминалисты коротают время. Холмс – взялся за скрипку, Бонд – сел за телевизор, ну а старина Пронин ушел в соседнюю комнату, погасил свет и призадумался... В роковой миг все трое выбежали на улицу, но майор Пронин первым скрутил преступника. Как ему это удалось?*

**Ответ.** Глаза Пронина адаптировались к темноте, и он раньше увидел преступника.

- Это был пример физиологической адаптации.

Вот еще несколько примеров: замерзнув, человек дрожит, чтобы согреться; в жару человек потеет, чтобы при испарении влаги с поверхности тела снизилась температура.

Возможна ли психологическая адаптация? Нужна ли человеку психологическая адаптация? В чём она выражается? Когда она необходима? Стоит ли прибегать к ней при подготовке к экзаменам? Стресс является реакцией психологической адаптации человека.

Сам по себе стресс не вреден, а даже необходим (это приспособительная реакция). Стресс – это своего рода сигнал бедствия, который заставляет тело приготовиться «либо к бою, либо к бегству». Стресс мобилизует нас на борьбу с неожиданным препятствием.

Стресс опасен только тогда, когда длится долго. Если человек хочет избежать отрицательных последствий стресса, он может научиться им управлять.

#### 10. Позитивные и негативные установки. Упражнение «Мыльные пузыри» (формирование навыка замены негативных мыслей на позитивные; повышение самоуважения).

- Есть несколько эффективных рецептов противостояния стрессу. И один из них метод самовнушения. Внушение и самовнушение играют огромную роль в нашей жизни и в конкретных жизненных ситуациях. Вот любопытный пример из истории:

*“Приглашенные когда-то Иваном Грозным колдуны предсказали точную дату его гибели. В назначенный день царь с утра передал все царские дела своему преемнику, а вечером без*

видимых причин умер". Бытует мнение историков, что его отравили недруги, но Иван Грозный, будучи мнильным вероятнее всего, внушил себе, что его час пробил.

– Можно проецировать подобную ситуацию на сдачу экзаменов: "У меня не получится", "Я не успею сделать задание "С"" и т.д.

Это примеры негативных установок, которыми мы ежедневно "бросаемся", не думая о последствиях, и которые накрепко оседают в нашем подсознании. И начинают там свою "черную работу".

– Но, к счастью, наше воображение в нашей власти. Как же при помощи положительного самовнушения добиться результатов?

- На предлагаемых вам бланках нарисована голова, из которой вылетают мыльные пузыри-мысли вправо и влево. На пузырях слева написаны негативные мысли. Ваша задача написать на пузырях справа изменённые, уже позитивные мысли.

Психологический фактор	Негативная установка	Позитивная установка
1. Негативная установка на экзамен.	У меня ничего не получится.	Я надеюсь и верю, что у меня все получится.
2. Негативное отношение к себе.	Я бездарь и неудачник.	Я уважаю и люблю себя.
3. Стремление быть совершенным.	Я НЕ имею права на ошибку. Я обязан все делать на «отлично». Я обязан быть успешным.	Каждый человек имеет право на ошибку. Я имею право иногда быть неуспешным.

– Позитивное мышление – необходимое условие успешности в любой деятельности, в том числе и на экзамене.

#### 11. Мини- лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения» (познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия напряжения).

- 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.

Способы снятия нервно- психического напряжения:

- 1) Спортивные занятия.
- 2) Контрастный душ.
- 3) Стирка белья вручную.
- 4) Мытье посуды.
- 5) Скомкать газету и выбросить ее.
- 6) Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
- 7) Слепить из газеты свое настроение.
- 8) Закрасить газетный разворот.
- 9) Громко спеть любимую песню.
- 10) Покричать то громко, то тихо.
- 11) Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
- 12) Погулять в лесу, покричать. Дома можно покричать в «коробку крика» (коробка из-под обуви с вырезанным отверстием и набитая ватой).

#### 12. Упражнение «Процай напряжение!» (обучить снимать напряжение приемлемым способом).

- Я предлагаю вам 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».

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

13. Упражнение: «Дыхательная релаксация» (научить справляться с тревогой, используя дыхание).

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением и с нарушением дыхания. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

Инструкция: «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».

Анализ: «Как поменялось ваше состояние? Возникли ли трудности при выполнении упражнения?»

14. Массаж. Одним из эффективных способов снятия психофизического напряжения является массаж.

**Точечный массаж** относится к упражнениям, нормализующим мозговое и периферическое кровообращение, он снимает излишнее напряжение, улучшает кровообращение.

- Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.

- Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

### **Упражнение «Дождь в джунглях»**

Участникам сообщается: «Давайте встанем в тесный круг друг за другом. Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было очень жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине впереди стоящего человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные круговые движения). Затем пошел мелкий дождь (легкие постукивания по спине партнера). А вот начался ливень (движение пальцами ладони вверх — вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами). Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце. А теперь повернитесь на 180 градусов и продолжим игру».

После окончания упражнения обсуждение:

- Как вы себя чувствуете после такого массажа?
- Приятно или нет было выполнять те или иные действия?

15. Обмен впечатлениями от занятия.

Участникам предлагается закончить следующие предложения:

- Во время занятия я понял, что...
- Самым полезным для меня было...
- На месте ведущего я...

## **Рефлексия. Подведение итогов работы.**

Ведущий просит высказаться всех участников группы.