

Обучающий тренинг «Профилактика экзаменационного стресса»

Пояснительная записка

Подготовка к экзаменам процесс многокомпонентный и сложный, где каждая из составляющих успеха просто незаменима. Психологическая готовность так же важна, как и хорошее владение, знаниями по предмету. Психотехнические навыки не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют наиболее успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладеть собственными эмоциями.

По окончании курса учащиеся должны овладеть умением выработать индивидуальную стратегию подготовки к экзаменам, в зависимости от типа психофизиологических качеств и индивидуальных особенностей; научиться способам снятия эмоционального напряжения в процессе подготовки и при сдаче экзамена; отработать навыки рационального мышления, развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим; научиться эффективным способам запоминания и повторения учебного материала; научиться технике подготовки и сдачи экзаменов. Знать основные составляющие компоненты успешной подготовки к экзаменам. Знать основные определения программы: стресс, психофизиологические качества, индивидуальные особенности личности, влияние биоритмов на обучение, ведущие каналы восприятия информации, механизмы снятия нервно-психического напряжения, значение мотивации в процессе обучения, навыки позитивного мышления, основные механизмы памяти, внимания, мышления. Знать техники релаксации и визуализации, техники запоминания и повторения учебного материала, техники сдачи устного и письменного экзамена, общения на экзамене, техники выполнения тестирования во время ЕГЭ, техники поведения в ситуации стресса

Тематическое планирование:

№	Наименование тем	Всего часов
1.	Выработка индивидуальной стратегии подготовки к экзаменам.	2
2.	Эмоциональное напряжение в период подготовки к экзаменам.	2
3.	Мотивация и рациональные мысли.	2
4.	Память, внимание, мышление.	2
5.	Техника сдачи экзамена.	2

Организационно-методический раздел

Цель тренинга:

научить старшеклассников планированию режима деятельности в период повышенных нагрузок, помочь им в овладении техниками профилактики и быстрого снятия стрессовых состояний, дать учащимся знания, позволяющие противостоять физическим и интеллектуальным перегрузкам в период подготовки и сдачи экзаменов.

Задачи тренинга:

1. Выработать индивидуальную стратегию подготовки к экзаменам, в зависимости от типа психофизиологических качеств и индивидуальных особенностей;
2. Обучить снятию эмоционального напряжения в процессе подготовки и при сдаче экзамена;

3. Отработать навыки рационального мышления, развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.
4. Обучить эффективным способам запоминания и повторения учебного материала.
5. Помочь в осознании собственной ответственности за свои поступки, в анализе своих установок.

Место тренинга в психологической подготовке выпускника:

Опыт, который выпускники приобретут в результате занятий полученные ими знания о своих индивидуально-психологических особенностях, о правильной организации своего режима в период подготовки к экзаменам, а также о способах и приемах расширения своих возможностей в запоминании материала, помогут им справиться с воздействием стрессовых факторов в период подготовки и сдачи экзаменов. На занятиях дается доступный теоретический материал, а также практические упражнения, помогающие старшеклассникам избавиться от стрессовых переживаний.

Содержание программы тренинга:

Тема 1. Выработка индивидуальной стратегии подготовки к экзаменам.

Знакомство. Отслеживание настроения участников на начало занятия. Упражнения на групповое доверие. Лекция «С чего начать подготовку к экзаменам». Режим дня в экзаменационный период. Влияние биоритмов на обучение. Тест «Сова или жаворонок»? Рекомендации по результатам теста. Упражнения для снятия напряжения с глаз. Основы организации самостоятельной работы. Питание. Выработка индивидуальной стратегии подготовки к экзаменам. Тест «Я и экзамен». Рекомендации по результатам теста. Релаксация. Медитативное упражнение «Три измерения». Обратная связь. Отслеживание настроения участников на конец занятия. Завершение.

Тема 2. Эмоциональное напряжение в период подготовки к экзаменам.

Приветствие. Отслеживание настроения участников на начало занятия. Упражнения на включенность в групповую работу и активацию. Лекция «Стресс». Расслабление - ключ к управлению собой. Последовательное мышечное расслабление. Мышечное расслабление с визуализацией. Глубокое дыхание и визуализация: волны. Глубокое дыхание и визуализация: воздушный шар. Полное дыхание. Метод прогрессивной релаксации Э. Джекобсона. Притча восточного мудреца. Упражнение «Передача уверенности в успехе». Обратная связь. Отслеживание настроения участников на конец занятия. Завершение.

Тема 3. Мотивация и рациональные мысли.

Приветствие. Отслеживание настроения участников на начало занятия. Упражнения на включенность в групповую работу и активацию. Лекция «Значимость учебной мотивации при подготовке к экзаменам». Тест «Мотивация к успеху». Методика диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач Т.Элерса. Методика степени готовности к риску Шуберта. Настойчивость. «На экзамен с легким сердцем!» Навыки позитивного мышления. Упражнение «Работа с рациональными мыслями». Нервно-мышечная релаксация и самовнушение. Визуализация в технике «Кино». Упражнение «Перспектива». Обратная связь. Отслеживание настроения участников на конец занятия. Завершение.

Тема 4. Память, внимание, мышление.

Приветствие. Отслеживание настроения участников на начало занятия. Упражнения на включенность в групповую работу и активацию. Как готовиться к экзаменам. Как лучше запомнить изучаемый материал. Тест для определения ведущего канала восприятия. Лекция «Память, внимание, мышление». Методы запоминания информации: метод Цицерона, метод ключевых слов, метод повторения Корсакова, вовлечение чувств, метод 6 вопросов, запоминание числовой информации, визуальный код, кодирование по зрительному сходству, свободные индивидуальные ассоциации, визуализация в чистом виде, метод ассоциаций, общие принципы и категории, запоминание фамилий. Приемы припоминания забытого материала. Памятка «Техника повторения перед экзаменом». Опорный конспект «Карта памяти». Правила составления карты памяти. Обратная связь. Отслеживание настроения участников на конец занятия. Завершение.

Тема 5. Техника сдачи экзамена.

Приветствие. Отслеживание настроения участников на начало занятия. Упражнения на включенность в групповую работу и активацию. Как сдавать экзамены? Три основных положения подготовки к экзамену. Хорошая подготовка. Четкая работа мозга. Техника сдачи экзамена. Письменные работы. Устные ответы. Построение ответа. Общение на экзамене. Территория. Жесты. Отзеркаливание. Секреты хорошего выступления от Дейла Карнеги. Успех на ЕГЭ. Накануне экзамена. Во время тестирования. Декларация моей самооценки. Упражнение «Хочу пожелать себе на экзамене...» Упражнение «Передача уверенности в успехе». Обратная связь. Отслеживание настроения участников на конец занятия. Завершение.