**Занятие № 1 для обучающихся 9 классов.**

**Тема занятия:** Введение в тему психологической подготовки к экзаменам.

**Методические рекомендации по организации и проведению занятия**

1. Организовать проведение занятия в формате тренинга (круга).
2. Использовать стандартные правила и формы работы тренингового формата при проведении занятий.
3. Проведение тренинга – 45 минут (школьный урок)
4. Перед началом занятия ведущим тренинга необходимо подготовить помещение для проведения тренинга.
5. В ходе проведения тренинга педагог-психолог наблюдает за обучающимися и по завершению тренинга заполняет Лист наблюдения (*Приложение 1, лист 1*) на основе рекомендуемых маркеров переживания острого состояния тревоги (*Приложение 1, лист 2*) с целью выявления группы обучающихся, нуждающихся в индивидуальном психолого-педагогическом сопровождении в период подготовки и сдачи ОГЭ.

В листе наблюдения фиксируются маркеры (из рекомендуемого списка), замеченные педагогом-психологом непосредственно в ходе занятия в состояниях/действиях/реакциях/высказываниях ребенка.

Также данный лист наблюдения передается классным руководителям, учителям-предметниками для возможного выявления обучающихся, нуждающихся в индивидуальной психолого-педагогической помощи. Один раз в неделю ответственный педагог-психолог организует и проводит консультацию с учителями-предметниками, классными руководителями другими педагогами-психологами для обсуждения полученного материала в целях своевременного выявления обучающихся с высокой степенью тревоги, связанной с ОГЭ. По совокупности и частоте проявления маркеров педагог-психолог формулирует гипотезы, подбирает методы их проверки с целью организации адресной помощи ребенку в том числе в соответствии и в рамках действующих регламентов.

**Вступление**

Время проведения: **3 минуты.**

Описание: Приветствие, знакомство с участниками тренинга, создание благоприятного социально-психологического климата в группе посредством общения ведущего с участниками тренинга. Обучающиеся и ведущий сидят в кругу. Ведущий представляется и рассказывает о целях, формате и правилах предстоящих циклов занятий.

**Упражнение «Круг знакомства»**

Время проведения: **7 минут.**

Описание упражнения: каждый участник по очереди называет своё имя и любимое занятие или один интересный факт о себе (вопрос на выбор ведущего, ведущие также участвуют в круге знакомства).

Примерная инструкция ведущего: давайте немного лучше узнаем друг друга, сейчас предлагаю вам по очереди назвать свое имя и любимое занятие, которым вам нравится заниматься в свободное от учебы время (второй вариант: назвать свое имя и какой-то интересный факт о себе). *Ведущий предлагает первому, желающему начать высказываться, если в группе не находится такой желающий, который первым возьмет слово, то ведущий сам начинает круг (отвечает на вопрос) и передает слово следующему участнику тренинга по часовой стрелке.*

**Упражнение «Карусель»**

Время выполнения: **10 минут**

В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком.

Описание упражнения: участники тренинга встают в «карусель» – объединяются в пары, которые становятся лицом друг к другу, образуя два круга: внутренний и внешний. Внутренний круг стоит на месте, внешний круг перемещается по сигналу ведущего.

Ведущий задаёт тему беседы, задача участников в течение 1 минуты пообщаться на заданную тему в паре. Затем ведущий подаёт сигнал, и все участники, которые стоят во внешнем круге, делают 1 шаг вправо. Таким образом, участники оказываются в новых парах. Ведущий задаёт новую тему и задание продолжается. Игра повторяется 4–5 раундов.

Примерная инструкция ведущего: сейчас вам будет задана тема для разговора, ваша задача легко войти в контакт с собеседником, поддержать разговор и попрощаться. На разговор у вас отведена ровно одна минута, после окончания которой, будет дана следующая тема для разговора и сигнал к переходу участников внешнего круга по часовой стрелке в «поисках нового» собеседника.

Примерные темы беседы в паре:

• Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече и хотите узнать о новостях в жизни этого человека.

• Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним, узнайте, что он любит и что не любит.

• Перед вами человек, который вам очень интересен. Узнайте у него про его планы на ближайшее лето после сдачи ОГЭ.

• Перед вами человек, у которого вы хотите попросить помощи с подготовкой к ОГЭ. Попробуйте договориться с ним об этом. Внутренний круг участников – это те, кому нужна помощь, внешний круг участников – у кого просят помощи. При этом участники внешнего круга из роли не очень хотят помогать, но готовы это сделать, если их смогут убедить доводы.

• Перед вами человек, который испытывает тревогу перед экзаменами. Попробуйте его поддержать. Внутренний круг участников – те, кто испытывает тревогу, внешний круг участников - оказывает другому участнику в паре поддержку.

По завершению упражнения ведущий возвращает группу в общий круг и задает следующие вопросы для обсуждения:

* Удалось ли вам легко входить в контакт, поддержать разговор и попрощаться?
* Что было трудно?
* Получилось ли вам договорится о помощи в подготовке к экзаменам? При обсуждении 4 темы. Какие доводы вам помогли договориться?
* Удалось ли вам оказать поддержку и получить ее при обсуждении последнего вопроса. Какие слова поддержки или советы, которые вы услышали, могут помочь в реальной тревоге, связанной с экзаменами?

**Упражнение «Групповое обсуждение»**

Время проведения: **15 минут.**

Необходимые материалы: 4 листа бумаги А4, 4 ручки.

Описание упражнения: участники группы делятся на 4 равные подгруппы, рассаживаются в 4 круга, им дается 1 лист бумаги и ручка на каждую подгруппу. Каждая группа получает свой вопрос, на который участники отвечают в течение 5 минут. На вопрос участники предлагают не менее 5 вариантов ответов. При этом ведущий поощряет и инициирует стремление участников предложить как можно больше вариантов ответов.

Примерная инструкция ведущего (после того как участники тренинга поделились на 4 группы): вам необходимо в каждой группе в течение 5 минут ответить на свой вопрос:

Задание 1-й группе: как лучше подготовиться к экзаменам?

Задание 2-й группе: как лучше организовать рабочее место для подготовки к экзаменам?

Задание 3-й группе: как эффективнее организовать свой день накануне экзамена?

Задание 4-й группе: что нужно сделать, чтобы успешно сдать экзамен?

После подготовки ответов каждая группа в течение 1–2 минут публично представляет свои варианты ответов на вопрос. Важно записать эти ответы на бумагу, чтобы зафиксировать ваши размышления. Попробуйте дать не менее 5 вариантов ответов на ваш вопрос. Если вы готовы, то можете преступать к выполнению упражнения.

После презентации ответов, ведущий подводит итоги группового обсуждения, делая акцент на рекомендациях, которые появились у участников занятия в процессе работы в мини-группах, фиксирует их на доске и в завершении упражнения благодарит группы за проделанную работу. После выполнения упражнения все подгруппы возвращаются в общий круг.

**Завершение, подведение итогов, рефлексия**

Время проведения**: 5 минут.**

Описание: ведущий кратко подводит итоги встречи, а участники по желанию (или по кругу) отвечают на следующие вопросы:

* Что было самым полезным или интересным сегодня?
* С каким настроением я заканчиваю занятие?

При необходимости ведущий может выбрать другие вопросы для завершения занятия.