**Занятие № 3 для обучающихся 9 классов.**

**Тема занятия:** Как развивать внимательность и справляться с волнением на экзамене.

**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 и актуализация знаний, создание благоприятного социально-психологического климата в группе посредством общения ведущего с участниками тренинга. Обучающиеся и ведущий сидят в кругу. Ведущий узнает, как прошли дни после предыдущего тренинга, о настрое группы на работу. Озвучивает тему сегодняшнего тренинга – как тренировать свое внимание самостоятельно и как справляться с волнением на экзамене?

**Упражнение «Разговор о внимательности на экзаменах»**

Время выполнения: **12 минут.**

**Слова ведущего перед упражнением:** Внимательность — это важнейший ресурс при сдаче экзамена. Внимательность связана с большим развитием свойств внимания: его объема, сосредоточенности, устойчивости, распределения. Внимание требуется, чтобы добиться успеха в любом деле: работе, игре, спорте, учебе, и конечно в запоминании информации. Внимательность — сложившееся качество личности. Развить внимательность можно если тщательно проверять написанное или сделанное и учиться искать свои ошибки, работать по плану, регулярно делать перерывы и т. д.

*Примерная инструкция:* сейчас мы с вами познакомимся с несколькими упражнениями, которые помогают развивать внимательность. Но сначала ответьте на вопрос, зачем нам быть внимательными на экзамене и в жизни целом? Почему это важно? *После получения ответов от участников тренинга переходим к упражнениям. Задача ведущего - объяснить участникам тренинга смысл упражнения.*

**Упражнение №1. Ищи цвет**

Как проснешься, выбери любой цвет, например, зеленый. И дальше отмечай все зеленые предметы, которые встретишь в течение дня: зеленая сумка у одноклассницы, три зеленые машины, припаркованные возле школы, зеленые стены в коридоре и т. д. Правило одно: количество предметов нельзя записывать, его нужно держать в уме.

**Упражнение №2. Фокусируйся на звуках**

Попробуй выполнить это упражнение на улице, в транспорте, на перемене или в школьной столовой -везде, где много источников шума. Закрой глаза и сосредоточься на звуках: что ты слышишь? Определяй источники звука, отделяй разные шумы друг от друга. Фокусируйся на звуках в течение 5 минут. Можешь считать, сколько разных звуков тебе удалось опознать.

**Упражнение №3. Не смотри в телефон**

Дождись, когда на телефоне появится уведомление. Лучше всего, если это будет сообщение. Теперь положи телефон перед собой и внимательно смотри на часы, камеру или край телефона, но не перескакивай взглядом на сообщение. Удерживай внимание 2 минуты (лучше смотри на часы, так удобнее).

**Упражнение №4. Смотри в телефон**

Установи на телефон упражнения для тренировки внимательности и практикуйся каждый день. Рекомендуем Amazing Table и «Таблицы Шульте».

Amazing Table

Цель игры — найти все числа по порядку от 1 до 90. Расположение чисел меняется каждый раз, поэтому просто запомнить последовательность не получится.

Таблицы Шульте

Этот тренажер помогает научиться скорочтению, но для развития внимательности тоже подойдет. Здесь тоже нужно последовательно найти числа от 1 до 25 как можно быстрее. Когда надоест искать числа, переключись в буквенный режим.

**Заключительные слова ведущего:** и помни главное - за наше внимание борется огромное число источников шума. Сознательно уменьши их количество и **обрати внимание**, улучшится ли твое внимание.

**Упражнение «Групповое обсуждение»**

Время проведения: **13 минут.**

Необходимые материалы: 4 листа бумаги А4, 4 ручки.

Описание упражнения: участники группы делятся на 4 равные подгруппы, рассаживаются в 4 круга, им дается по 1 листу 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): каждой группе необходимо в течение 5 минут ответить на свой вопрос.

Задание 1-й группе: составьте портрет человека, уверенного в себе и своих силах.

Задание 2-й группе: предложите, какими конструктивными способами можно улучшить свое самочувствие, поднять настроение? (*рекомендация педагогам-психологам: обратить особое внимание на работу второй группы, чтобы исключить неконструктивные идеи и методы, которые могут появиться у участников тренинга в процессе обсуждения)*

Задание 3-й группе: как справиться с напряжением (волнением), возникшим на экзамене?

Задание 4-й группе: как справиться с волнением, которое возникает в период ожидания начала экзамена (за 30 минут до начала экзамена).

После подготовки ответов каждая из групп в течение 1–2 минут публично представляют 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 приступить к выполнению упражнения.

После презентации ответов ведущий подводит итоги группового обсуждения, делая акцент на рекомендациях, которые появились у участников тренинга 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.

**Упражнение «Рабочее волнение»**

Время выполнения: **12 минут.**

Описание упражнения: дискуссия с участниками тренинга.

Ведущий тренинга задает всей группе следующие вопросы:

* Какую степень волнения вы сейчас испытываете, думая про ОГЭ? Оцените степень своего волнения от 1 до 10? Где 1- самое низкое, а 10 – волнение зашкаливает (можно попросить участников тренинга показать результат на пальцах).
* Как вы думаете, какова будет степень волнения в день экзамена? (также показываем на пальцах от 1 до 10).

Вероятно, многие из вас в день экзамена будут гораздо больше волноваться, чем сейчас. Верно? Поэтому мы разберем несколько способов, как можно с помощью техник дыхания и переключения внимания стабилизировать свое эмоциональное состояние. Важно знать, что для состояния сильного волнения и тревоги характерно поверхностное, частое, прерывистое дыхание верхней частью груди с частым замиранием перед выдохом или затаенное дыхание.

Давайте попробуем выполнить упражнения на дыхание все вместе *(если педагог-психолог сталкивается с нежеланием выполнять дыхательные техники, то показать эти техники и рассказать про них, предложить выполнить техники только желающим).*

* Классический вариант упражнения на стабилизацию своего состояния через дыхание **глубокий вдох и резкий выдох**. Вдохнули-выдохнули! Такой «силовой» вдох-выдох позволяет сбросить лишнее напряжение в области грудной клетки или **двойной вдох - двойной выдох**. Вы вдыхаете и выдыхаете как бы двумя порциями. Вдох-вдох, выдох-выдох, вдох-вдох, выдох-выдох, вдох-вдох, выдох-выдох. Попробуйте!

Сейчас я вам предложу еще одну дыхательную технику на купирование тревоги (на предотвращение её возрастания). Упражнение «Дыхание животом»: положить руки на живот так, чтобы правая была внизу, а левая – сверху. На счёт 1, 2, 3 нужно сделать глубокий вдох (носом) и надуть живот как шар. На счёте 4, 5 нужно задержать дыхание. Далее, на счёте 6, 7, 8, 9, 10 - сделать глубокий протяжный выдох (ртом, через губы так, как будто во рту трубочка). Повторить упражнение необходимо 10 -15 раз.

Упражнений, связанных с дыханием, много, вы можете самостоятельно найти и попробовать разные варианты, выбрать для себя подходящий. Самое важное при этом - понять принцип: сменив «тревожное» дыхание (поверхностное, частое, прерывистое) на любое другое, вы почувствуете себя гораздо лучше. Желательно предложить.

Следующий способ называется **метод «5-4-3-2-1».** Его суть заключается в том, чтобы отвлечь наше сознание от негативных мыслей, от излишнего волнения и помочь организму успокоиться и сконцентрироваться. Давайте попробуем!  
• Посмотрите вокруг себя и отметьте пять предметов (вы можете назвать их про себя, описать их форму, цвет и т.д.)   
• Выделите четыре звука, которые вы сейчас слышите (если не удается услышать 4 звука, можно тихо этот звук создать)  
• Потрогайте три вещи, чтобы ощутить прикосновения тела к различным предметам (не обязательно трогать что-то руками, можно ощутить пол под ногами или то, что касается спины, например, стул)  
• Уловите два запаха, которые вас окружают (запах, который идет с улицы, запах чьих-то духов и т.д.)  
• Ощутите один вкус, который вы чувствуете сейчас во рту.

*Комментарии для педагога-психолога: важно произносить инструкцию медленно и спокойно, давая возможность всем участникам группы неспешно найти предметы, почувствовать звук и т.д.*

После выполнения упражнения - метод «5-4-3-2-1» ведущий спрашивает у участников тренинга, знают ли они еще какие-либо методы, которые помогают успокоиться, предлагает поделиться методами снижения волнения, которые они, возможно, использовали в своей жизни. По итогам упражнения благодарим всех, кто высказался и принимал участие в его выполнении.

*Комментарии для педагога-психолога: после обсуждения способов, которые предложили участники тренинга, можно спросить - есть ли среди участников тренинга те, кому было бы интересно более подробно познакомиться со способами саморегуляции и поддержки (Приложение 2). Если кто-то отзовется, то уже за рамками данного тренинга, дополнительно (индивидуально или в мини-группе) познакомить учеников с другими способами саморегуляции, либо раздать памятки с упражнениями, которые указаны в Приложении 2.*

**Завершение, подведение итогов, рефлексия**

Время проведения**: 5 минут.**

Описание: ведущий кратко подводит итоги встречи, а участники по очереди отвечают на следующие вопросы:

* Что было самым полезным или интересным сегодня?
* С каким настроением я заканчиваю занятие?
* Что было самым полезным из всего цикла занятий?

При необходимости ведущий может выбрать другие вопросы для завершения занятия.

В заключении встречи ведущий знакомит участников с ресурсами психолого-педагогической помощи(*Приложение 3*).