

**Никитина Ксения Олеговна**

педагог-психолог

МАОУ «Козловская СОШ №2»

г. Козловка, Чувашская Республика

## **ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ВЗАИМОПОДДЕРЖКИ И СОТРУДНИЧЕСТВА В ПОДРОСТКОВОМ КОЛЛЕКТИВЕ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ**

*Аннотация:* учащиеся 9 класса находятся в сложном подростковом возрасте, особенности которого необходимо учитывать при обучении и подготовке к сдаче ГИА. Одной из важных особенностей является ориентация на общение и взаимодействие со сверстниками. Действительно, от того, как чувствует себя подросток в коллективе, насколько дружелюбная атмосфера в классе зависит общий уровень психологической готовности старшеклассника к экзамену. Работа педагога-психолога по снижению уровня экзаменационного стресса и формированию жизнестойкости, как правило, носит системный характер и состоит из серии занятий с подростками. В статье представлено одно из занятий, направленное, в первую очередь, на формирование сотрудничества и взаимопомощи, объединение подростков общей целью – успешно подготовиться и сдать экзамены.

**Ключевые слова:** психологическая готовность к экзамену, ГИА, психологическая поддержка.

*Психологическое занятие «Круг поддержки».*

**Цель:** создание условий для формирования навыков оказания взаимопомощи и положительных установок в период подготовки и сдачи ОГЭ.

**Задачи:**

- способствовать снижению стресса у подростков в экзаменационный период через актуализацию своих положительных качеств;
- содействовать расширению поведенческого репертуара взаимопомощи у подростков;

– предоставить возможность продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками;

– способствовать повышению уверенности в себе, в своих силах.

*Оборудование и материалы:* рабочий лист для обучающихся, ручки, карандаши красного цвета, цветные карточки на магнитной основе, куб для рефлексии.

*Время занятия:* 35–40 минут.

Ход мероприятия:

– Добрый день, дорогие выпускники! Я рада вас видеть! Скажите, пожалуйста, какое важное событие вас ожидает? (Экзамен).

– Да, действительно, через несколько месяцев вам предстоит пройти такое испытание, как государственная итоговая аттестация в виде ОГЭ. Процедура сдачи экзамена для всех одинакова, а переживает ее каждый по-разному. Согласны?

– Что для вас экзамен? Я предлагаю ответить на этот вопрос для начала в рабочем листе письменно. Продолжите фразу «*Для меня экзамен – это...*», опишите чувства, эмоции, которые вызывает у вас эта фраза, зафиксируйте ассоциации и мысли, которые к вам пришли.

*Упражнение «Самое трудное»*

Цель: помочь увидеть схожесть переживаний в период подготовки к экзамену, выявить трудности.

Предложить ребятам проговорить написанные фразы, зафиксировать основные ответы на доске.

– Мы видим, что очень много похожих ассоциаций. Сегодня всех вас объединяет момент подготовки к экзамену. Есть ли что-то положительное среди ответов? У каждого из вас разная степень переживания, свое отношение к процессу подготовки. Каждый из вас зная свои особенности, может почувствовать, что может ему помочь, а что только мешает, отвлекает.

*Упражнение «Что мне помогает?»*

Цель: помочь обучающимся найти в себе те качества, которые помогут подготовке и в момент испытаний чувствовать себя уверенно.

Для работы необходимо разбиться на тройки.

Два участника проговаривают третьему его сильные стороны и положительные качества, он фиксирует их в рабочем листе. По команде (по хлопку) участники меняются местами по часовой стрелке. У участника, принимающего положительные мнения о себе есть возможность досрочно (до хлопка) завершить упражнение, сказав «достаточно!»

– Итак, вы вернулись на свои места, теперь у каждого из вас есть список ваших положительных качеств, основанный на мнении товарищей. Подчеркните те качества из списка, которые вам приятны, которые вы в себе цените.

Обсуждение: что чувствуете после упражнения? Что оказалось сложным в задании?

– Мы выяснили, какие ваши качества могут вам помочь в подготовке к экзамену. Но часто результат зависит не только от качества подготовки, знаний, но и от того, как вы себя чувствуете, насколько сильно волнуетесь, можете ли справиться со своим волнением.

*Упражнение «Градус волнения»*

Цель: самооценка предэкзаменационной тревожности.

– В рабочем листе на термометре чувств укажите вашу степень волнения: закрасьте столько квадратов, на сколько сильно тревожитесь.

На основе упражнения «Градус волнения» ребятам предлагается построить «Шкалу волнения». Для этого на полу чертится линия (можно расположить веревку) и на ней школьники располагаются в соответствии с тем, на сколько они оценили свое волнение.

– Предлагаю построить живую шкалу уровня волнения вашей группы. Перед вами линия – это прямая от 0 до 10. Займите свои места на той отметке, как отметили в рабочем листе. Чтобы точно найти свое место, спрашивайте у друга, на сколько он оценил свое волнение.

*Упражнение «Круг поддержки»*

Цель: формирование у выпускников навыков оказания взаимоподдержки, расширение поведенческого и словесного репертуара.

– Итак, нас объединяет общая цель – успешно подготовиться к экзаменам.

Как мы уже выяснили, волнение так же является для вас общим. Хочу подчеркнуть, что именно поэтому вы сможете по-настоящему помочь друг другу, потому что как ни один взрослый родитель/учитель понимает чувства и переживания. Остается лишь научиться проявлять внимание и быть готовым оказать поддержку однокласснику или сверстнику в момент его сильного волнения.

– Предлагаю от середины шкалы сформировать два круга – внутренний и внешний. Сомкнитесь в круг те, кто на отметке от 6 до 10. А теперь вокруг этого круга образуйте круг те, кто на отметке от 0 до 5. Внутренний круг повернитесь лицом к внешнему. Получились своеобразные пары стоящих ребят напротив друг друга. Мы сомкнулись таким образом, что внутренний круг составляют те, кто, кто волнуется больше, они сегодня будут учиться принимать поддержку от сверстников. Во внешнем кругу – те, кто волнуется меньше, мы с вами учимся замечать, понимать, думать, чем можем помочь, т. е. учимся поддержку оказывать.

Погружение: *представьте себе ситуацию перед экзаменом, ваш класс в коридоре ожидает начала экзамена. Вы замечаете, что ваш одноклассник отстранен, держится напряженно, бледный, движения суетливые.*

*1 Задача* внешнего круга присмотреться к участнику напротив, заговорить с ним, постарайтесь *задать вопрос* так, чтобы понять в каком он состоянии находится. Как он себя чувствует, готов ли он говорить, или хочет уединиться, сильно ли он волнуется? Получить ответ.

У вас полминуты, по моему сигналу внешний круг двигается по часовой стрелке и переходит к следующему участнику, внутренний стоит на месте. Продолжаем, вступаем в диалог, задаем вопросы (можно дать отработать задачу на 3–4 участниках, не обязательно проходить круг полностью).

*2 Задача* внешнего круга *оказать поддержку словами*, найти подходящие фразы, чтобы успокоить товарища. По хлопку внешний круг двигается, переходим к следующему участнику.

*3 Задача* внешнего круга *выразить поддержку движениями*, действиями, без слов.

4 Задача внешнего круга объединить и выразить поддержку словами и действиями одновременно (в идеале рассчитать движение таким образом, чтобы расположение участников вернулось к отправной точке). Достаточно 1 действия, сигналы для движения по кругу не давать.

Вопросы для обсуждения:

Ребята внешнего круга: что получилось, что было сложным?

Ребята внутреннего круга: что чувствуете, в какой момент поддержка чувствовалась сильнее?

Вывод по занятию: готовясь к экзаменам или любым другим испытаниям, испытывая волнение и страх, вы не одиноки. Не замыкайтесь, даже если кажется, что взрослые не всегда понимают, рядом с вами ваши сверстники, которые испытывают те же чувства. Не стесняйтесь обращаться за поддержкой, принимать помощь. Не стесняйтесь помощь и поддержку оказывать, если вы видите, что кому-то она сейчас необходима. Ведь помогая решить проблему, мы получаем опыт решения своих проблем. Отдавая, мы всегда приобретаем, успокаивая – мы обретаем спокойствие сами.

Вернемся к нашим рабочим листам. Прочитайте фразу, которая там написана. «Всегда есть люди, которым нужна помощь и есть те, кто готов помочь».

Обсуждение, вопросы учеников, мнения.

В заключение хотелось бы узнать ваше мнение о нашей встрече. Какое упражнение запомнилось больше всего? Возьмите куб и подкиньте его высоко. Продолжите фразу, которая вам выпала, когда вы поймали куб.

*Фразы для куба рефлексии:*

- Я вдруг понял...
- Я жалею, что...
- Я удивился, когда...
- Было полезным...
- Было интересным...
- Мне особенно понравилось...

Рабочий лист занятия.

Для меня экзамен – это... \_\_\_\_\_

Что мне помогает?




Градус моего волнения

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**«Всегда есть люди, которым нужна помощь  
и есть те, кто готов помочь»**



### **Список литературы**

1. Волков Б.С. Психология подростка / Б.С. Волков. – 5-е изд. – СПб.: Питер, 2010. – EDN QYAAFJ
2. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога / Е.И. Рогов. – М.: Владос, 2001.
3. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ / М.Ю. Чибисова. – М.: Генезис, 2009.
4. Макарова Г.Н. Рекомендации учителям по психологической подготовке к ЕГЭ выпускников и их родителей / Г.Н. Макарова // Завуч. – 2003.