**Адаптационное занятие для обучающихся 9 класса**

 **«Как пережить экзамены?»**

*Цель:* психологическая подготовка выпускников к ГИА.

*Задачи:* снижение экзаменационной тревожности, повышение сопротивляемости стрессу, развитие уверенности в себе, развитие умения адекватно оценивать свои возможности, умение планировать и распределять своё время.

*Необходимые материалы:* листочки для упражнения «Ассоциации», цветные карандаши, простые карандаши по количеству участвующих, листы А4, флипчарт, маркеры.

*Дополнительное оборудование:* возможности темной сенсорной комнаты: мультимедийная система для зрительного и слухового восприятия релаксирующей музыкальной постановки «Шум океана», большие мягкие пуфы.

*Ход занятия:*

**1. Знакомство с группой.** Упражнение «Клубочек».

**2.** **Тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?»**

За каждый положительный ответ начислите себе по 1 баллу.

1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.
2. Больше всего на свете я боюсь получить «двойку».
3. Я готов на всё, чтобы получить «пятёрку».
4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.
5. У меня бывает ощущение, что я всё забыл.
6. Бывает, что и легкие предметы я не могу хорошо ответить.
7. Когда я настроился отвечать, меня зля разговоры и смех вокруг.
8. Мне трудно выступать перед классом.
9. Объявления оценок я всегда жду с волнением.
10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.
11. Накануне контрольных я всегда испытываю тревогу.
12. Перед экзаменами у меня бывает внутренняя дрожь.

**Сложите набранные баллы.**

0 – 4: вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы уверены, чтобы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.

5 – 8: вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс.

9-12: стресс очень сильный. Обратитесь за помощью к родителям. Не держите всё в себе.

**3.Упражнение «Ассоциации».**

Цель: актуализация представлений об экзаменах.

Каждый записывает на листочках свои ассоциации на слово «экзамен» (анонимно). Листочки собираются, ведущий зачитывает ассоциации, обобщает их, делая вывод о том, что экзамен – это очень серьёзная ситуация, требующая от экзаменующегося много душевных сил.

**4. Упражнение «Экзамен и здоровье».**

Для выполнения этого упражнения вам понадобятся лист бумаги А4, простой карандаш и цветные карандаши. На листе бумаги нарисуйте контурный рисунок человека. Задание: цветными карандашами отметить на рисунке зоны «экзаменационного риска» для здоровья (например, голова – зона «перегрузки», глаза и т.д.).

А теперь попробуем ответить на вопрос «Как помочь заштрихованным частям организма в период подготовки и сдачи экзамена?» Например, голова – соблюдение режима дня (питание, сон, прогулки); глаза – читать в хорошо освещённом помещении, не читать лёжа, читать в очках, если они вам прописаны, воздержаться от длительного просмотра телевизора и работы на компьютере и т.д. Результаты фиксируются на плакате.

**5. Упражнение «Лесенка».**

На листе бумаги подумайте и напишите 5 – 10 ответов на вопрос «Что меня беспокоит и заставляет волноваться перед экзаменом? Например, «большой объём материала по предмету», «экзаменационная оценка», «ситуация экзамена», «боюсь все забыть и перепутать» и т.д..

На обратной стороне листа нарисуйте лесенку, состоящую из 5 – 10 ступенек (сколько ответов – столько и ступенек). Расположите на ступенях свои ответы по силе переживаемого вами в связи с ними волнения (тревоги).

**И последнее. Говорят, что легче запомнить материал за тем рабочим столом, на котором есть жёлтые и фиолетовые предметы. Попробуйте!**

Желаю вам удачи!