

Протокол деловой игры «Экзаменационный стресс и пути его преодоления».

Обучающиеся 9 класса

Дата: 11 апреля 2022 года

Цель игры: отработка с выпускниками навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

Задачи:

- Принятие правил группы.

-Формирование положительного настроения на игру. Освещение теоретических аспектов понятий о стрессе.

- Знакомство выпускников со способами релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения.

Ожидаемые результаты: Сформировано позитивное отношение к процессу сдачи экзаменов; рост сопротивляемости стрессу, рост самооценки учащихся, снижения уровня тревожности.

№ этапа	Ход беседы	Анализ деятельности (примечание)
Настрочный	Приветствие. Психолог рассказывает об игре, её целях и задачах. Обсуждение и принятие групповых правил.	Обсуждение правил в группе перед началом игры
Основной этап	Игра «Поменяйтесь местами» Упражнение «Суперученик» Создание условий для раскрытия личностного потенциала учащихся, который может помочь при сдаче экзаменов. Игра «Статуя уверенности и неуверенности». Отработка навыков уверенного поведения.	Раскрепощение, неформальное общение ребят. Ребята получают задание – составить портрет суперученика, который без сомнения, сдаст все экзамены.
Рекомендательный Рефлексия	Упражнение «Приставным шагом». Осознание важности положительного эмоционального настроения.	Обсуждение о чувствах, возникавших во время игры.
Контрольный этап Подведение итогов	Составление формулы аутотренинга. Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете». Дыхательная релаксация. Упражнение «Ресурсные образы». Притча.	Дыхательная релаксация. Успокоение дыхания. Обсуждение притчи.

Протокол деловой игры «Экзаменационный стресс и пути его преодоления».

Обучающиеся 11 класса

Дата: 11 апреля 2022 года

Цель игры: отработка с выпускниками навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

Задачи:

- Принятие правил группы.

-Формирование положительного настроения на игру. Освещение теоретических аспектов понятий о стрессе.

- Знакомство выпускников со способами релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения.

Ожидаемые результаты: Сформировано позитивное отношение к процессу сдачи экзаменов; рост сопротивляемости стрессу, рост самооценки учащихся, снижения уровня тревожности.

№ этапа	Ход беседы	Анализ деятельности (примечание)
Настрочный	Приветствие. Психолог рассказывает об игре, её целях и задачах. Обсуждение и принятие групповых правил.	Обсуждение правил в группе перед началом игры
Основной этап	Игра «Поменяйтесь местами» Упражнение «Суперученик» Создание условий для раскрытия личностного потенциала учащихся, который может помочь при сдаче экзаменов. Игра «Статуя уверенности и неуверенности». Отработка навыков уверенного поведения.	Раскрепощение, неформальное общение ребят. Ребята получают задание – составить портрет суперученика, который без сомнения, сдаст все экзамены.
Рекомендательный Рефлексия	Упражнение «Приставным шагом». Осознание важности положительного эмоционального настроения.	Обсуждение о чувствах, возникавших во время игры.
Контрольный этап Подведение итогов	Составление формулы аутотренинга. Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете». Дыхательная релаксация. Упражнение «Ресурсные образы». Притча.	Дыхательная релаксация. Успокоение дыхания. Обсуждение притчи.