**Занятие с элементами тренинга для 9-11классов**

**«Как справиться со стрессом на экзамене»**

Составила: педагог-психолог Бекжанова Г.Е.

***Цели***: познакомить выпускников с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации, научить выпускников снимать напряжение простыми психологическими способами.

***Задачи:*** Повышение сопротивляемости стрессу в результате: а) ознакомления с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации, возрастания уверенности в себе, в своих силах. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

*Здравствуйте ребята! Меня зовут ………, сегодня я у вас проведу занятие, для начала давайте встанем в круг*

***1****.* «*Ледокол» Танец «Летка-енка»*

*Во время нашего занятия будут действовать правила:*

*— быть активным;*

*— слушать друг друга;*

*-говорить по одному; -не перебивать;*

*— не смеяться друг над другом.*

*А сейчас познакомимся.*

*Знакомство.*

**2**. Инструкция: «Представьтесь, пожалуйста. Назовите свой любимый цвет, любимое блюдо»

**3**. Пожалуйста, закончите фразу что такое экзамен….

Какие экзамены вы уже сдавали…

какие у вас были ощущения на экзамене….

какие экзамены планируете сдавать…

что произойдет в вашей жизни после сдачи экзаменов…

**4**. В этом мешочке карточки, на карточке (прил.1)

написано начало предложения, прочитайте его и закончите, как считаете нужным.

Анализ: «Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?»

5. Ребята можно ли сказать что Я – это не только экзамен. Экзамен это начало новой жизни?

Перед вами лежат буклеты, разверните их, тут есть место для записей, давайте запишем этот слоган, согласны?

и так самые важные моменты мы с вами будем записывать на буклете (прил.2)

6.Предлагаю вам поучаствовать в эксперименте (прил.3):

Инструкция: «Каждый из вас получит карточку с заданием. Вам надо прочитать текст и записать его в тетрадь. Время выполнения задания 2 минуты. Обратите внимание на свои мысли и чувства во время выполнения задания. Это задание-модель экзамена, мини-стресс, т.к. время ограничено».

Обсуждение: «Какие мысли и чувства удалось отследить перед заданием. Во время работы? Какую стратегию выполнения задания вы выбрали: сразу начали писать или сначала прочитали текст? Уложились ли в отведенное время?»

Похожа ли ситуация на экзамен? Чем похожа?

Экзамен- это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса. И значит, необходимо разобраться с тем, что такое стресс и какое влияние оказывает на человека ситуация неопределенности.

7. Как вы думаете, что такое стресс?

Стресс-это своего рода сигнал бедствия, который заставляет тело приготовиться «либо к бою, либо к бегству». Стресс мобилизует нас на борьбу с неожиданным препятствием

Многие ученые изучали и до сих пор изучают влияние стресса на наш организм, одним из таких ученых является канадский эндокринолог Ганс Селье он выделил три фазы реагирования организма на стресс.

Ребята как вы думаете какая первая реакция нашего организма на стресс?

Все мы время от времени попадаем в стрессовую ситуацию, вспомните ваши первые ощущения, что вы испытывали в этот момент?

*1- реакция тревоги. В начале стрессовой ситуации происходит мобилизация необходимых сил. Об этом свидетельствуют: учащенный пульс, участившиеся головные боли, жалобы на боли в желудке, учащенное дыхание и сердцебиение, повышенное потоотделение, кроме того, снижение усидчивости, неспособность сосредоточиться, приступы раздражительности, гнева, беспокойство, смятение, отсутствие уверенности в себе, страх.*

*2- фаза сопротивления, когда делается попытка преодолеть возникшие трудности. На этой стадии организм оказывается более устойчивым к разнообразным вредным воздействиям, чем в обычном состоянии. Наиболее эффективная помощь в этот период- укрепление уверенности ребенка в себе.*

*3- реакция истощения, когда после длительного напряжения понижается способность организма к сопротивлению. В этот период возрастает восприимчивость к заболеваниям, истощается запас жизненных сил, снижается уверенность.*

Как вы считаете, возможна ли жизнь без стресса?

**Запишите: Стресс- норма жизни. Главное — не доводить себя до третьей фазы.**

8. Ребята, а что помогает нам выйти из стрессовой ситуации?

А, слова поддержки близких нам людей помогают справиться со стрессом?

Напишите слова ободрения и поддержки, как если бы их сказал человек, который верит в вас и уважает вас.

**Обсуждение. Сложно ли было писать слова поддержки?**

Запишем в буклет: Поддерживай себя, особенно в трудный момент.

9.Как правило сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена, и сейчас мы с вами об этом поговорим.

**Какие способы снятия нервно-психического напряжения вы знаете?**

Чем вы уже пользовались?

способы снятия напряжения существует:

1) Спортивные занятия.

2) Контрастный душ.

3) Стирка белья вручную.

4) Мытье посуды.

5) Скомкать газету и выбросить ее.

6) Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.

7) Слепить из газеты свое настроение.

8) Закрасить газетный разворот.

9) Громко спеть любимую песню.

10) Покричать то громко, то тихо.

11) Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».

12) Погулять в лесу, покричать. Дома можно покричать в « коробку крика» (коробка из-под обуви с вырезанным отверстием и набитая ватой)».

10. Давайте попробуем сделать несколько упражнений

***Упражнение «Прощай напряжение!»***

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Инструкция: « Скомкать газетный лист, вложив в это все свое напряжение. Сделать комок как можно меньше и по команде одновременно всем бросить комок в цель на доске».

Анализ: « Как вы себя чувствуете? Получилось ли расстались ли вы со своим напряжением? Ваши ощущения до и после упражнения».

***Ребята, что такое релаксация?***

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением и с нарушением дыхания. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

***Давайте проведем дыхательную релаксацию***

Инструкция: «Наиболее простой способ — это дыхание на счет. А мы с вами попробуем упражнение из йоги **Нади Шодхана**, которое помогает активизироваться и сосредоточиться; действует, по утверждению специалистов, как чашка кофе. Большим пальцем правой руки нужно закрыть правую ноздрю и глубоко вдохнуть через левую (у девушек наоборот – левой рукой закрыть левую ноздрю и вдохнуть через правую). На пике вдоха нужно закрыть левую (правую для женщин) ноздрю безымянным пальцем и выдохнуть.

Анализ: «Как поменялось ваше состояние? Возникли ли трудности при выполнении упражнения?»

*А теперь проведем Мышечную релаксацию*

**Упражнение «Бешеная рука»**

Это упражнение приехало к нам из Голливудской школы актерского мастерства Института Ли Страсберга. Оно помогло раскрепоститься таким звездам, как Аль Пачино, Роберт де Ниро, Дастин Хоффман, Анджелина Джоли.

Его лучше всего выполнять в уединении. Представьте, что ваша левая рука взбесилась и сошла с ума. Ее невозможно удержать! Она хаотично дергается, бьется в конвульсиях и т.п. А теперь – правая рука. Потом – ноги, таз и все тело!.. Через 5 мин, встаньте ровно и восстановите дыхание.

***Ребята еще несколько способов снятия напряжения вы можете найти в своём буклете.***

Обсуждение

-Как поменялось ваше состояние?

-Возникли ли трудности при выполнении упражнения?

*Рефлексия* «Как вы себя чувствуете? Какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас?»

**Давайте поблагодарим друг друга**

Приложение 1

-Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах …..

— Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам……..

— Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителях относительно предстоящих экзаменов…….

— Откровенно говоря, когда я прихожу домой……..

— Откровенно говоря, когда у меня свободное время……

— Откровенно говоря, когда я волнуюсь………

— Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями…..

— Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах……

Приложение 3

Содержание задания:

«ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ

нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног»