***МБОУ СОШ №16***

***педагог-психолог АНДРЕЕВА В.А.***

**Тренинг**

**«Волнуйтесь спокойно!» поможет преодолеть экзаменационный стресс**

*Используйте готовый сценарий мастер-класса, чтобы помочь учащимся 9-х и 11-х классов настроиться на выпускные экзамены. Определите, насколько ученики подвержены стрессу. Поможет опросник (приложение 1). На экзаменах ученики смогут избежать срывов, если научатся справляться с волнением, тревогой и расслабляться. Помогут оперативные способы борьбы со стрессом и упражнения на аутогенную релаксацию*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ  **Участники** Учащиеся 9-х и 11-х классов.   |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Создать положительный настрой на экзамены. | | **Задачи** | Сформировать умение управлять своим психофизическим состоянием; обучить методам нервно-мышечной релаксации; повысить сопротивляемость к стрессу; развить навыки самоконтроля. | | **Материалы и оборудование** | Листы бумаги, ватманы, ручки, карандаши, мелки; любой газетный разворот (на каждого ученика), памятки с упражнениями (по количеству учащихся); компьютер, проектор. |   **Примерное время 43 минуты.** |

10 мин

# Часть 1. Разминка «Ассоциации»

**Педагог-психолог**: Сегодня мы поговорим о том, как эффективно подготовиться к экзамену, психологически настроиться на него. Но прежде выполните упражнение-разминку. Она состоит из двух частей. Сначала предлагаю вам придумать и записать ассоциации к слову ГИА (или ЕГЭ – в зависимости от аудитории). Для этого вы должны ответить на конкретные вопросы. Например: если ГИА (или ЕГЭ) – это мебель (одежда, фрукт, цветок, животное), то какая (какой, какое)?

Когда учащиеся выполнят задание, проведите обсуждение. Ассоциации в идеале должны показать учащимся, что в ситуации ГИА (ЕГЭ), как и в любой другой ситуации, есть две стороны – позитивная и негативная. Если в классе преобладает последняя, то при обсуждении приведите следующие доводы: **«На результаты ГИА (ЕГЭ) не влияет субъективное мнение учителя, “намеренно” понизить оценку тебе он не сможет», «ГИА (ЕГЭ) – это возможность показать свой потенциал», «Сдал ГИА (ЕГЭ) в школе – не придется все лето бегать по техникумам и колледжам (институтам, университетам) и сдавать новые экзамены».**

**Педагог-психолог**: Чтобы выполнить следующее задание, необходимо на доске расположить свои рисунки. Далее я предлагаю вам нарисовать девушку или мужчину - ЕГЭ. Каким вы его видите? Отразите на рисунке свои чувства и эмоции. Вы можете нарисовать экзамен в образе страшного чудовища, которые будут отражать ваше отношение к предстоящему испытанию. Вы можете рисовать все что угодно – как плохое, так и хорошее.

Когда учащиеся выполнят задание, предложите представителям от каждой группы по очереди рассказать, что именно они нарисовали и почему. Затем проведите обсуждение.

***Как изменить рисунок, чтобы было меньше негативных эмоций? Что сказать автору, чтобы настроить на позитивный лад?***  ***Какие приемы, способы вам уже известны?***

3мин Часть 2. Диагностика

# «Насколько я предрасположен к стрессу»

Доп.материалы Бланк для ответов к опроснику (**приложение 1)**

**Педагог-психолог**: Срывы на экзаменах – результат волнения, тревоги и даже страха. И зависят они в большинстве случаев не от теоретической, а от психологической подготовленности к экзамену. Я предлагаю проверить, насколько каждый из вас предрасположен к экзаменационному стрессу.

Раздайте учащимся бланки для ответов. Как вариант: зачитывайте поочередно вопросы и параллельно транслируйте их на экране.

# 15 мин Часть 3. Практический блок «Оперативные способы борьбы со стрессом»

**Педагог-психолог**: Чтобы избежать срывов, предлагаю познакомиться со способами, которые оперативно помогут справиться с волнением и тревогой, снять напряжение – как во время экзамена, так и в период подготовки к нему.

На этом этапе разучите с учащимися несколько способов. Например:

1. «Сколько зубов?..». Посчитайте зубы кончиком языка.
2. «Комок». Чтобы снять напряжение, скомкайте газетный лист и выбросите его в ведро.
3. «Контакт с водой». В период возникновения стрессовой ситуации, чтобы снять напряжение, сполосните руки и лицо прохладной водой, захватить область за ушами. Вода снимает негатив и активизирует ресурсы организма.

4) «Переход во времени». Если есть возможность, покиньте помещение, в котором возник острый стресс. Если обстоятельства не позволяют, мысленно переместитесь во времени: вспомните приятные мгновения (поездка на море, в гости, неожиданный сюрприз, недавняя смешная ситуация). Если есть домашние животные, подумайте, чем бы они могли быть заняты в ваше отсутствие (спят, гуляют, ждут вас, хулиганят). Помните – такой «переход во времени» не должен длиться более 3–4 минут, иначе будет трудно вновь настроиться на учебный лад.

# 5 мин Часть 4. Аутогенная релаксация

**Педагог-психолог** : Ребята, цель следующего этапа занятия – научиться расслабляться, чувствовать свое тело. Прослушайте инструкцию, затем выполним упражнения.

Прижмите голову к груди и отпустите ее, расслабьте шею. Глаза прикройте. Руки опустите или положите на колени. Сделайте глубокий вдох на счет раз, два, три. Медленно выдохните. На выдохе задержите дыхание на счет раз, два, три, четыре, пять, шесть. Повторите про себя три раза: «Мне спокойно, совершенно спокойно, тело расслаблено». Следующее упражнение. Представьте, что ваша левая рука опущена в тазик с горячей водой. Тепло разливается вверх по руке, до лопатки, по левой стороне груди. Повторите три раза: «Сердце бьется спокойно, ровно, мощно».

10 мин  Часть 5. Упражнение

# «Дождь в джунглях». Рефлексия

**Педагог-психолог** : Давайте встанем в тесный круг друг за другом. Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было очень жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине впереди стоящего человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные круговые движения). Затем пошел мелкий дождь (легкие постукивания по спине партнера). А вот начался ливень (движение пальцами ладони вверх-вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами). Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся

ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце. А теперь повернитесь на 180 градусов и продолжим игру.

После того как ученики выполнят упражнение, предложите им ответить на вопросы.

***Как вы себя чувствуете после такого массажа?***

***Приятно или нет было выполнять те или иные***

***действия?***

**Педагог-психолог** : Мы продуктивно поработали. Надеюсь, вы сможете вовремя и правильно применить психологические техники, с которыми мы сегодня познакомились. В заключение хотелось бы узнать ваше мнение о занятии. С пользой ли вы провели время или же зря его потратили?.. Что из сказанного сегодня вам запомнилось больше всего?..

Попросите высказаться каждого участника.

**Бланк для ответов**

**Опросник «Насколько я предрасположен к стрессу»**

Прочитай предложенные утверждения. Если ты согласен с утверждением, поставь

отметку в столбце «Да», если не согласен – в столбце «Нет». Отвечай честно и не раз-

думывай.

**Утверждение**

**Да**

**Нет**

1

. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы иметь хоро

-

шие знания и высокие оценки

. Меня больше беспокоит мысль, как бы не получить двойку

2

. Меня всегда беспокоит мысль, как бы получить пятерку

3

4

. Бывает, я отказываюсь отвечать, хотя и подготовил задание

5

. Я иногда чувствую, что все забыл

6

. Бывает, что «легкие» предметы я не могу ответить на 5, хотя считаюсь хоро

-

шим учеником

7

. Когда я настраиваюсь отвечать, меня злит смех за спиной

8

. Мне трудно выступать перед классом или большой аудиторией

9

. Объявление оценок я всегда ожидаю с волнением

. Я предпочел бы отвечать знакомому преподавателю

10

11

. Меня тревожит уже мысль об экзамене, контрольной или необходимости

отвечать у доски

12

. Перед занятиями или экзаменом у меня, непонятно почему, иногда возникает

внутренняя дрожь

**Обработка результатов.**

Необходимо подсчитать количество ответов «да»:

–

от 0 до 3 – низкий уровень тревожности, необходимо более серьезно подойти к во-

просу сдачи экзамена, усилить подготовку;

–

от 4 до 6 – подверженность экзаменационному стрессу средняя;

–

от 7 до 12 – подверженность экзаменационному стрессу высокая, было бы по-

лезным пройти курс психологической подготовки к экзаменам.

