**Тренинговое занятие для обучающихся 9 классов**

**«Экзамены без стресса»**

**Разработано педагогом-психологом**

**МБОУ «Школа №4»**

**Малининой Е.С.**

**Цель:** профилактика негативных эмоциональных переживаний обучающихся, связанных с ситуацией подготовки и сдачи экзаменов.

**Задачи:**

Образовательные:

- расширять представления детей об экзаменах, о методах борьбы со стрессом;

- обучать умению регулировать свое эмоциональное состояние;

- Развивающие:

-развивать эмоционально-волевую сферу;

-развивать познавательные процессы;

- способствовать повышению самооценки обучающихся;

- способствовать развитию уверенности на экзаменах;

- способствовать развитию творческих способностей школьников.

Воспитательные:

-воспитывать чувство взаимопонимания и сплочения между обучающимися, умение взаимодействовать в группе;

- воспитывать дружеских отношений в классе;

- положительного отношения к экзаменам;

- положительного отношения к учебной деятельности.

**Ход занятия**

**1.Подготовительный этап.**

-Добрый день! Я рада нашей встрече, мне очень приятно видеть ваши добрые лица.

-Сядьте удобней, мы начинаем!!!

Сегодня у нас не просто урок, а занятие с элементами тренинга. Напомните, пожалуйста, правила работы на тренинговом занятии: (*ребята напоминают правила работы, психолог вывешивает их на доску.*

\*Доверительный стиль общения

\*Активное участие в происходящем

\*Общение по принципу «Здесь и теперь»

\*Уважение к говорящему.

- Прошу обратить ваше внимание на экран и посмотреть фрагмент известного фильма. (Показывается фрагмент фильма «Операция Ы»)

-Ребята, скажите, пожалуйста, о чем пойдет сегодня речь на нашем занятии?

- Да, действительно, речь пойдет о экзаменах, а если быть точнее о психологической подготовке к экзамену. Поэтому тема нашего занятия "Экзамены без стресса"

**Упражнение « АССОЦИАЦИИ»**

Ребята, скажите пожалуйста, какие ассоциации у вас возникают на слово «экзамен». Вы говорите, а я записываю *(ассоциации записываются на доске или ватмане).*

Действительно экзамен даже для хорошо подготовленного человека – всегда испытание сил и умений, знаний и находчивости. Обратимся к словарю. Что говорит нам об экзамене всезнающий Даль? **Слайд 2**

«Экзамен – испытанье;… » С.И.Ожегов в «Толковом словаре» уточняет «Экзамен – проверочное испытание по какому-то учебному предмету. Тягостное переживание, несчастье». Соответственно, экзамен является источником стресса, как и любое переживание или несчастье, поэтому важным компонентом в подготовке к экзаменам является психологическая подготовка, к сожалению многие не придают этому компоненту значение. Надеюсь знания, полученные сегодня помогут вам более успешно пройти все испытания.

**(Слайд 3 – трава)**

А теперь мы снова вернемся к вашим ассоциациям. Я попрошу вас разделиться на две команды (по 5 человек) и попробовать сочинить четверостишие со словами-ассоциациями, которые я записала на доске.

**Психолог:**А теперь мне хотелось бы узнать ваше мнение об экзаменах. **Для этого мы проведем упражнение «ОТКРОВЕННО, ГОВОРЯ…»**

*Инструкция.*Каждый участник получает листочек, на котором написано начало предложения. Ваша задача, не задумываясь, продолжить предложение.

1.Откровенно говоря, когда я думаю об экзаменах………..

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

3. Откровенно говоря, самое страшное на экзамене………

4.Откровенно говоря, когда я волнуюсь……..

5.Откровенно говоря, процедура заполнения бланков для меня……

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

7.Откровенно говоря, я надеюсь………..

8.Откровенно говоря, мои знания и способности……

9.Откровенно говоря, мои результаты сдачи экзаменов……

10.Откровенно говоря, когда я ошибаюсь при заполнении бланков……..

11. Откровенно говоря, когда я не знаю как отменить ошибку……

12 .Откровенно говоря, моя память………

13 .Откровенно говоря, мое внимание……..

**Психолог:** Продолжив предложение, вы высказали своё мнение об экзамене, о своих чувствах, мыслях о процедуре сдачи экзамена, вытеснили свои переживания из подсознательного на уровень сознания. Продолжаем.

**Упражнение «ШКАЛА СОГЛАСИЯ»**

*Инструкция.*У нас здесь обозначено 2 полюса:

полюс «СОГЛАСИЯ» - у окна, полюс «НЕСОГЛАСИЯ» - у двери. Я читаю утверждение и прошу занять позицию в пространстве, отражающую степень согласия или несогласия с этим утверждением.

Варианты утверждений:

1. Я много знаю о процедуре проведения экзаменов.
2. Экзамены предоставляют школьникам новые возможности.
3. Сдать экзамены мне не по силам.
4. Я смогу правильно распределить время и силы во время экзаменов.
5. Считаю, что результаты экзаменов важны для моего будущего
6. Я волнуюсь, когда думая о предстоящем экзамене
7. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации
8. Чувствую, что сдать экзамен мне под силу
9. Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене
10. Я понимаю, какие качества могут мне помочь при сдаче экзаменов
11. Думаю, что у экзаменов есть свои преимущества
12. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий
13. Я хорошо представляю, как проходит экзамен.

Выполнение этих упражнений помогло нам осознать, что экзамен – это неизбежность, что каждый выпускник сталкивается с трудностями во время экзамена.

**Психолог:**

Ребята, скажите с какими трудностями на экзамене может столкнуться каждый из вас (дети высказывают предположения, психолог подводит к 3 трудностям)

**1-я трудность процессуальная 2-я - когнитивная, , 3-я – личностная**

**Мини-информация:**

**Процессуальные трудности –**отсутствие полной и четкой информации по самой процедуре сдачи экзаменов.  Знание о процедуре прохождения экзамена позволяет выпускнику быть более собранным во время организационных моментов и во время самого экзамена и подготовиться к возможным трудностям, которые могут возникнуть в процессе прохождения ГИА и ЕГЭ. Преодоление процессуальных трудностей обеспечивает пробное проведение экзаменов. **(открывается слайд 4)**

**Когнитивные трудности**– представляют собой особенности психического развития, связанные с особенностями переработки информации, особенности развития внимания, памяти, мышления. Психологическая работа по преодолению данного типа трудностей направлена на развитие основных психических функций и обучение эффективной работы во время проведения экзамена.

**Личностные трудности**– обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями. Каждый из нас к ситуации экзамена относится по- разному, она так же усложняется еще и тем, что обычно сдавая экзамен человек тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение мешает сосредоточиться, снижает внимательность, Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют простые психологические способы, чтобы справиться с тревогой в ситуации экзамена. Сегодня мы познакомимся с некоторыми из них.

Для преодоления когнитивных трудностей предлагаю выполнить несколько упражнений

**(Слайд 5)**

**Упражнение ЭКСПЕРИМЕНТ»**

*Инструкция.*Каждый участник получает карточку на которой написан, на первый взгляд, хаотичный набор букв. Вам необходимо за 30 секунд прочитать 3 последовательных предложения.

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ;

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНОКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;

НаК ОнецПОСЛЫШАЛСяТопОтБегУщиХ ног.

**Психолог:**Сразу ли вы справились с заданием? Уложились ли вы по времени? От чего зависело выполнение задания? Те, кому удалось сосредоточиться, переключиться с одного вида деятельности на другой были более успешны.

К экзамену вам придется запоминать множество текстового материала. Попробуем с помощью следующего упражнения поработать над своей памятью.

**(Слайд 6)**

**Упражнение «ЧЕМОДАН НА ПАМЯТЬ»**

*Инструкция.*Каждому из вас предстоит повторить фразу: «Бабушка укладывала чемодан и положила туда……..» при этом вы называете предмет, который положил предыдущий участник и добавляете в чемодан что-то свое.

Хорошая память дает возможность хорошему развитию мышления. Но очень важно и уметь подчиняться инструкциям и указаниям, попробуем убедиться в этом.

**(Слайд 7)**

**Упражнение «ТЕКСТ С ПОДТЕКСТОМ»**

*Инструкция .* Для выполнения этого упражнения вам необходимо на предложенных листочках в течение 2-х минут пройти написанный текст. Задания выполняется строго индивидуально, вы не можете совещаться с кем-то, давать советы. По истечению 2-х минут мы обсудим его.

*(Участники выполняют задание)*

**Упражнение «Текст с подтекстом»**

Умеете ли вы подчиняться указаниям? Пройдите этот тест, имея в своем распоряжении всего три минуты.

1. До того, как что-нибудь сделать, внимательно все прочитайте.

2. Напишите печатными буквами ваше имя в правом верхнем углу листа.

3. Обведите ваше имя.

4. В левом верхнем углу нарисуйте 5 маленьких квадратов.

5. В каждом квадрате поставьте крестик.

6. Напишите свое имя в верхней части листа.

7. Под вашим именем в правом верхнем углу напишите номер своего телефона. Если у вас, его нет, напишите номер 100.

8. Обведите этот номер.

9. Поставьте крестик в левом нижнем углу листа.

10. Заключите в прямоугольник слово «угол» в предложении под номером 4.

11. В верхней части листа проделайте острием карандаша или ручкой три маленькие дырочки.

12. Громко крикните: «Я почти закончил».

13. Теперь, когда вы все внимательно прочитали, выполните только задания 1 и 2.

Психологический смысл упражнения. Развитие концентрации  внимания.

 Обсуждение. Без самоиронии выполнение данного упражнения, как правило, не обходится.

**(Слайд 8)**

**Психолог:** Известно, если нарушается гармоничная работа левого и правого полушарий, если доминирует одно из них, то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней.

**(Слайд 9)**

Мы знаем, что правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое и управляет левой половиной тела. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое и управляет правой половиной тела.

А эффективная умственная работа складывается из деятельности двух полушарий мозга. Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта.

С помощью специально подобранных упражнений мы можем активизировать работу правого и левого полушарий. Эти упражнения называются кинезиологические. Это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие. Кинезиологическими движениями пользовались Гиппократ и Аристотель.

**(Слайд 10)**

1. **Колечко.**Поочерёдно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

**(Слайд 11)**

1. **Ухо – нос.**Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

**(Слайд 12)**

1. **Упражнение «Перекрестный шаг».**Имитируем ходьбу на месте. Соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой.

**(Слайд 13)**

1. **Ленивые восьмерки**

Нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости по три раза каждой рукой, а затем повторить это движение двумя руками.

**Психолог:**Задействованы оба полушария: левое следит за последовательностью словесной инструкции, а правое – за образными ассоциациями.

**Поработаем с личностными трудностями**

Ситуация экзамена, непростая, не только в проверке знаний и организации, но и в психоэмоциональном настрое, состоянии. Человек, которому предстоит сдавать экзамены, тревожится, боится, беспокоится. Всё это снижает его внимательность, мешает сосредоточиться на материале. Это стресс. Каждый человек в той или иной степени подвержен стрессу. Только одни могут управлять своими внутренними ресурсами, а другие нет. Но всё поддается сознательному регулированию. Примером тому могут быть йоги, не беспокойтесь нам с вами не нужно ими быть. Но некоторые приёмы мы всё же с вами от них позаимствуем. Существуют простые психологические способы и приёмы, которые помогут вам справиться с волнением, тревогой и беспокойством во время подготовки и сдачи экзаменов.

Конечно, самый простой и эффективный способ – *это аутотренинг*. Он помогает человеку создать определённый психологический настрой, добиться спокойствия и уверенности. Он работает на уровне подсознания. Но и у него есть свои *правила*.

**(Слайд 14)**

1. Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Запрещается употребление частицы «не», слов «постараюсь», «буду стараться» и т.д.
2. Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени.

Давайте с вами потренируемся. Попробуем составить фразу для аутотренинга. Например, «**У меня всё хорошо. Я уверен и спокоен. Я сосредоточен. Я знаю весь материал**».

*Участники выполняют упражнение.*

**Позитивные утверждения**

Моя учеба доставляет мне радость

Мне легко учиться

Я справлюсь с учебой, все получится хорошо

Я внимателен, мысли сосредоточены

Мне работается (пишется, читается легко)

У меня много друзей!

Я полезна и нужна!

Я полна хороших идей!

Я очень умная!

У меня выдающиеся творческие способности!

Я могу сделать все, к чему приложу мозги!

Я уверена в себе – я справлюсь!

Я верю в себя!

Я всегда делаю правильный выбор!

Со мной всегда случается только хорошее!

Люди рады видеть меня!

Я люблю свою жизнь, и она очень интересная!

Я всегда стараюсь!

Я уникальная и особенная!

Я здоровая и сильная!

Я в отличной форме!

Я чувствую себя велколепно!

Я спокойна и расслаблена!

Я люблю себя и свою жизнь!

Я самая обаятельная и привлекательная!

Каждый день во всех отношениях я становлюсь все лучше и лучше!

Я талантливая и способная!

Я горжусь своими достижениями!

Я верю только в лучшее!

У меня всегда есть выбор!

Мои мечты сбываются!

**Психолог:** Позитивные утверждения "чистят" мышление, подготавливают нас к удивительным переменам в ближайшем будущем и притягивают их в нашу судьбу, как только мы к этому готовы. Стоит изменить свое мышление и жизнь соответствующим образам отвечает на эти изменения.

Завершающее пожелание: **Думайте только о хорошем, и у вас все получится!**

Состояние тревоги (стрессовое) обычно связано с мышечными зажимами. Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение. Иногда, для того, чтобы успокоиться, необходимо просто расслабиться. Такой способ называется релаксация. Можно проводить как мышечную, так и дыхательную релаксацию.

Существует поговорка «Клин клином вышибают», и мы поступим точно так же. Что бы достичь максимального расслабления нужно напрячься максимально сильно.

***Упражнение «Лимон».***

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

- Что происходит с дыханием во время экзамена? *(дети дают ответы*).

Во время экзамена дыхание становится поверхностным, нарушается его ритм. Органы, ткани не получают достаточного питания. Глубокое дыхание насытит органы кислородом и немного успокоит вас. Самый быстрый способ – восстановить дыхание и задать ему определенный ритм. Причем вдох должен быть короче выдоха. Например, вдох на 1-2-3. Выдох на 1-2-3-4-5. В ситуации тревоги необходимо добиться, чтобы дыхание стало ровным.

Еще один метод борьбы со стрессом – **это цветотерапия.** Цвет и музыка – наши помощники в борьбе со стрессом. А сейчас сядьте удобно, расслабьтесь. Приятного просмотра.

**Заключительный этап.**

**Упражнение «Передача уверенности в успехе»**

Успех в работе во многом зависит от вашего настроя и веры друг в друга. Давайте приободрим друг друга следующим образом. По очереди посмотрите на своего соседа справа, назовите его по имени вслух и мысленно скажите «Я верю в тебя». Передайте эту веру через дружеское похлопывание по плечу. А теперь давайте повторим упражнение в обратную сторону (слева направо).

И в завершение нашего занятия предлагаю высказаться, продолжив предложение: **«Хочу пожелать себе...»**

**Рефлексия**

А теперь давайте подведем итог нашей сегодняшней встречи. Если думая об экзамене, вы стали тревожиться меньше, выберите желтый тюльпан, если ваше отношение не изменилось – белый, если вы стали тревожиться сильнее – красный.