**Занятие с элементами тренинга по психологической подготовке обучающихся к сдаче ЕГЭ «Стресс и эмоции»**

**Цель занятия:** познакомить учеников с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации, повышение уверенности в себе, в своих силах при сдаче ЕГЭ.

**Задачи:**

1.знакомство учеников со способами релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения.

2. повысить уверенность в себе, в своих силах, сопротивляемости стрессу;

3. обучение учащихся способам волевой мобилизации и способам поддержания  рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам.

Форма проведения: лекция с элементами тренинга

**Материалы:** карточки к упражнению «Откровенно говоря…», раздаточный материал к упражнению «Эксперимент», старые газеты, памятки для учеников «Психологическая подготовка к экзаменам».

**Ход занятия.**

**Вводная часть.**

1. Начнём работу с того, что вспомним правила работы в группе. Правила, которые позволят каждому участнику чувствовать себя комфортно.

* Не опаздывать
* Не перебивать
* Не оценивать
* Возможность помолчать
* «здесь и сейчас»
* Активность
* Конфиденциальность
* правило поднятой руки

**2. Разогрев.**

**Упражнение 1. «Цвет моего настроения»**

Работаем в круге.  Ребята, я попрошу вас сейчас ощутить своё состояние, своё настроение и сказать какого оно цвета ваше настроение на данный момент времени. С каким цветом оно у вас ассоциируется?

**Упражнение 2. «Откровенно говоря».**

Цель: побудить участников к откровенному разговору, создание доверительной атмосферы на занятии.

Материал: карточки с написанными на них незаконченными предложениями.

Инструкция: «На карточке написано начало предложения, прочитайте его и закончите, как

считаете нужным».

Примерное содержание карточек:

 Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах…

 Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам…

Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов…

 Откровенно говоря, когда я прихожу домой…

 Откровенно говоря, когда у меня свободное время…

 Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку…

 Откровенно говоря, когда я волнуюсь…

 Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями…

 Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах…

 Обсуждение: «Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?»

**Основная часть.**

**1. Упражнение-игра «Эксперимент».**

Цель: создать нестандартную ситуацию, отследить возникшие переживания, чувства, эмоции.

Ребята, сейчас я вам раздам листочки. На них написаны предложения, которые вам нужно будет прочитать. Это самое важное задание на нашем тренинге. Это задание имеет определённую трудность. Каждый из вас должен его обязательно выполнить. Времени у вас будет совсем немного, всего 30 секунд. По моему сигналу вы начнёте работу, по сигналу закончите.

Пример задания.

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО;

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног (Приложение 1)

Анализ:
Сразу ли вы справились с заданием?
Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?
Опишите своё состояние во время выполнения, что вы чувствовали?

Что мешало хорошо выполнять задание?

«Какие мысли и чувства удалось отследить перед заданием и во время работы?

Какую стратегию выполнения задания вы выбрали: сразу начали писать или сначала прочитали текст?

Уложились ли в отведенное время?»

Всё что вы испытали во время выполнения задания – это чувства и эмоции.

1. **Теоретический блок.**

Человек не может оставаться равнодушным к окружающему его миру. Предметы и люди, с которыми он сталкивается, события, свидетелем или участником которых он становится, вызывают у человека различные чувства: радость, печаль, хорошее или плохое настроение, испуг, возмущение, гнев. Они выражают отношение человека к действительности это наши эмоции и чувства. Эмоции делятся на позитивные (положительные) и негативные (отрицательные). Стресс как правило сопровождается негативными эмоциями, такими как злость, страх, грусть и негативными состояниями, такими как раздражение, беспомощность, апатия. Примером может служить только что выполненное нами упражнение. Я, предлагая вам это задание, создала нестандартную ситуацию (повысила важность, малое количество времени, т.е. ситуация стала стрессовой и как результат большинство из вас переживали не самые приятные чувства, негативные эмоции. Так или иначе, в жизни случаются ситуации, которые заставляют нас испытывать подобные чувства.

**2. Упражнение «Роль эмоций в жизни человека».**

Никому не нравится переживать негативные эмоции и состояния, однако в природе нет ничего лишнего. Каждая эмоция выполняет определённую функцию и зачем-то нужна, также как человеку необходима способность испытывать физическую боль, голод или холод.

Давайте с вами поразмышляем, какую роль играют негативные эмоции в жизни человека.

Разделитесь на три группы по принципу «утро, день, вечер»

Каждая группа получает карточку с названием эмоции. В группах происходит обсуждение роли данной эмоции в жизни человека.

1гр.  Страх (сигнализирует об опасности)

2гр. Злость  (мобилизует нашу энергию, позволяет защититься)

3гр. Грусть  (побуждает нас задуматься, что же нам доставляет этот дискомфорт)

В каких случаях мы испытываем эту эмоцию?

Как она влияет на наше поведение?

(Важно подвести к выводу о том, что эти эмоции сигнализируют о неблагополучии, помогая нам выстраивать линию поведения, но длительное переживание негативных эмоций разрушают организм. Поэтому крайне важно эти эмоции не подавлять, а искать причины таких состояний и устранять их).

     Можно ли однозначно сказать, что эмоция имеет отрицательный знак  (страх)

Две ситуации:

Страх посещения зубного врача ( вряд ли спасёт жизнь)

Страх одному идти по незнакомому городу, тёмной улице.

**3. Презентация темы.** 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.

Стресс - это своего рода сигнал бедствия, который заставляет тело приготовиться «либо к бою, либо к бегству». Стресс мобилизует нас на борьбу с неожиданным препятствием. Научные исследования говорят о наличии двух больших групп людей, переживающих стресс. В зависимости от того, как ведут себя старшеклассники в тревожной ситуации перед предстоящими экзаменами, всех ребят можно разделить на две группы. Одни приходят в состояние повышенной мобилизации, готовы отстаивать свои права на хорошую отметку, т.е. проявляют качества, аналогичные спортивной злости, помогающей выиграть. Другие суетливо листают учебник. Эти ребята заранее предчувствуют поражение. Взяв экзаменационный билет, они не могут сразу прочитать вопросы.

Медики и психологи установили, что экзамен затрагивает глубокие пласты личности.

**Психолог:** - Мы всю свою сознательную жизнь сдаем экзамены. Это касается не только экзаменов в школе, университете или при поступлении на работу. Более того, в последние годы экзамены в школе стали совсем обычным делом, часто они проводятся даже в начальных классах, а заканчиваются эпопеей выпускных и вступительных экзаменов.

**Упражнение «Ассоциации»**

  Психолог. Ассоциации — это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Итак, с чем у каждого из вас ассоциируется слово «экзамен»?

Как отметили многие из вас, экзамены – это стресс. Как же научиться самообладанию в трудных жизненных ситуациях?

**2. Мини-лекция  «Способы снятия нервно-психического напряжения»**

Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, 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 сегодня мы с ними познакомимся.

Способы снятия нервно - психического напряжения:

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)».

*Обсуждение****:***  какими еще способами можно воспользоваться?

Простой, но очень эффективный способ — **аутотренинг.** Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия и уверенности. Формулы аутотренинга направлены на подсознание.

*Правила составления формулы аутотренинга:*

1. Все утверждения должны быть сформулированы в ут­вердительной форме. Употребление частицы «не» запре­щается.
2. Все утверждения должны быть сформулированы в настоя­щем времени.
Например, удачной будет такая формула: «Все хорошо в моем мире. Я уверен и спокоен. Я быстро вспоминаю весь материал. Я сосредоточен».

 **Упражнение 1. Аутогенная тренировка (3-5 минут)**

* Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.
* Мысленно повторите 5-6 раз: «Правая рука тяжелая».
* Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен».
* Затем снова 5-6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая».
* Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!»

 **Упражнение №2.**

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

* Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10

секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои

ощущения в каждый момент времени.

* Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем

 расслабьте тоже на 10 секунд. Повторите упражнение

 быстрее.

* Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите

 быстрее.

* Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
* Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать.

 Расслабьтесь. Повторите быстрее

* Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами.

 Расслабьтесь. Повторите быстрее.

* Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами.

 Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжени­ем. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называ­ется релаксацией.

**Упражнения на релаксацию**

***«Мышечная релаксация»***

В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:
1) осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;
2) каждое упражнение состоит из 3 фаз: «напрячь–прочувствовать–расслабить»;
3) напряжению соответствует вдох, расслаблению — выдох.
Можно работать со следующими группами мышц: лица (лоб, веки, губы, зубы); затылка, плеч; грудной клетки; бедер и живота; кистей рук; нижней части ног.

***«Дыхательная релаксация»***

**Мобилизующее дыхание** – удлиненный глубокий вдох (4 сек.), пауза длительностью в половину вдоха (2 сек.), короткий, громкий, энергичный выдох (2 сек.). Длительность вдоха превышает выдох приблизительно в два раза.

**Успокаивающее дыхание** – медленный глубокий вдох через нос, пауза в полвдоха, выдох длительностью 2 вдоха. Мобилизовать и успокаивать себя с помощью дыхания нужно научиться в любой ситуации и обстановке.

**Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете»**

– Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.

– Выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.), положить его перед собой и попробовать в течение определенного времени (не более 3-5 минут) удерживать все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривать, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

**Медитативно-релаксационное упражнение " Источник"**

Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. Под фонограмму "Вода" (сборник мелодий для релаксации) ведущий спокойно и четко проговаривает текст:

"Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно.

Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства.

Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект.

Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем - разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли.

Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия- вашей энергией.

Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется. "

По окончании упражнения участникам предлагается постепенно открыть глаза. Можно посоветовать использовать это упражнение, принимая душ.

**Что делать, если устали глаза?**

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Выполни два любых упражнения:

1. посмотри попеременно вверх- вниз (25 секунд), влево – вправо (15 секунд);

2. напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;

3. попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);

4. нарисуй глазами квадрат, треугольник - сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

**3. Уверенность на экзамене**

Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как ты выглядишь. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью техники аутотренинга и релаксации, которые мы сегодня осваивали. А как еще можно повысить свою уверенность? Прежде всего, очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя таким образом, то и ощущение тоже меняется. Кроме того, у каждого из нас есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации.

**Упражнение «Мои ресурсы»**

Ученики  делят лист бумаги на две части. В одной части пишут: «Чем я могу похвастаться». Пусть дети запишут те свои качества и характеристики, которые счи­тают своими сильными сторонами. Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Чем это может мне помочь на экзамене». Пусть ученики напротив каждой своей сильной стороны напишут, каким образом она сможет им помочь во время экзамена. Желающие озвучивают результаты выполнения упражнения.

**Упражнение “Моечная машина”**

Все участники становятся в две шеренги лицом дуг к другу. Первый человек становится “машиной”, последний - “сушилкой”. “Машина” проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. “Сушилка” должна его высушить — обнять. Прошедший “мойку” становятся “сушилкой”, с начала шеренги идет следующая “машина”.

**Заключительный этап.**

*Психолог.* Успешен всегда тот человек, который уверен в своих силах, знает свои сильные стороны и качества, человек, который умеет контролировать и регулировать свое эмоциональное состояние. Желаю вам успеха!
Психолог раздает выпускникам памятки. (Приложение 2)