**Тренинг «Психологическая подготовка к экзаменам»**

**для обучающихся 9-11 классов**

***Цель:*** *обучить учащихся психотехническим навыкам, повышающим эффективность подготовки к экзаменам, направленным на снижение тревожности и развитие стрессоустойчивости.*

***Задачи:***

*1. Ознакомление учащихся с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.*

*2.Повышение самооценки, возможность поверить в свои силы.*

*3.Способствовать личностной мотивации учащегося к успеху, настойчивости.*

1. **Приветствие. Актуализация полученных знаний.**

Скоро вам сдавать экзамены, это нужный и ответственный шаг в вашей жизни.

**Упражнение «Ассоциации»**

Цель: настрой на тему, возможность поделиться своими чувствами по поводу экзамена.

 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.

Стресс-это состояние психического напряжения вызванное трудной ситуацией.

С экзаменами связано большое количество отрицательных эмоций. Они порождаются неизвестностью, низким уровнем подготовки, психологическими особенностями человека. И сама предэкзаменационная ситуация, и наши устрашающие мысли о ней, и непосредственно процедура экзамена запускают стрессовые реакции в нашем организме.

1. **Стресс-тест**

+Предлагаю вам выполнить «Стресс – тест».

***Цель***: выяснить, подвержены ли вы стрессу (приложение) Но результат вы узнаете в конце занятия.

+Пользуясь вопросами к тесту, попробуйте назвать признаки теста (высказывают мнения)

**Признаки стресса:**

хроническая усталость

бессонница

повышенная потливость

боли различного характера беспокойство

сниженный фон настроения

частые слёзы

повышенная возбудимость

агрессивность

раздражительность по пустякам

невозможность сосредоточиться

*Если человек отмечает у себя большое количество симптомов, стоит обратиться за помощью к специалистам (психолог, педиатр).*

Лёгкий стресс (волнение перед экзаменом, потеют ладони) – помогает: подстёгивает и усиливает концентрацию.

Длительное же воздействие стресса приводит к серьёзным последствиям здоровья (головные боли, нервный тик, болезни желудка и даже инфаркт)

1. **Профилактика стресса.**

+ Как можно предотвратить стресс

**+**Какие способы вы уже используете, а над какими нужно поработать?

+ Негативные эмоции мешают нам приступить к работе, собраться с мыслями. Как же можно помочь себе в ситуации, когда вы уже испытываете эти эмоции? (ромашка - выполняют).

+ Способы снятия нервно-психического напряжения»

**Цель**: познакомить с понятием «саморегуляция» и предложить эффективные способы снятия нервно-психического напряжения.

1. Скомкать газету и выбросить ее.  
2. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.  
3. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на урну.  
4. Закрасить газетный разворот.  
5. Громко спеть любимую песню.  
6. Покричать то громко, то тихо.  
7. Вдохнуть глубоко до 10 раз.   
8. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

9.Слепить из газеты свое настроение.

10. Скомкать газету и выбросить ее.

11. Громко спеть любимую песню.

12. Покричать то громко, то тихо.

13. Скомкать газету и выбросить ее.

14. Покричать то громко, то тихо.

***Анализ****:*

*+Как вы себя чувствуете?*

*+Расстались ли вы со своим напряжением?*

*+Ощущения до и после упражнения.*

### 4.Упражнение. «Эксперимент»

**Цель**: научить самообладанию в стрессовых условиях.   
**Техника проведения:** каждому участнику раздаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст.  
**Инструкция**: Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

*ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮ НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО;*

*наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног*

**Анализ**:  
+Сразу ли вы справились с заданием?  
+Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?  
+В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?  
+Как развить самообладание?

### Упражнение «Дорисуй и передай»

**Цель**: снятие психофизического напряжения, сплочение группы.  
**Инструкция**: Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать что хотите. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину.   
Может, кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, а может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый?

**Анализ**:

-Понравилось ли вам то, что получилось?

-Поделитесь своими чувствами, настроением.

-Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

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.

Упражнение «Дыхательная релаксация»

Цель: научить справляться с тревогой, используя дыхание.

Инструкция: «Наиболее простой способ - это дыхание на счет. Примите удобное положе­ние, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счета сделайте вдох, на четыре счета - выдох. Сделайте 3-5 вдохов-выдохов».

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

+**Видео релаксация**

*Анализ с помощью рефлексивного кубика*

**5.Результаты теста.**

Какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас?»

**6.Заключение:**

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!

**Памятки учащимся 9 класса, 10-11 классов и учителям.**

1. Скомкать газету и выбросить ее.  
2. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.  
3. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на урну.  
4. Закрасить газетный разворот.  
5. Громко спеть любимую песню.  
6. Покричать то громко, то тихо.  
7. Вдохнуть глубоко до 10 раз.   
8. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

9.Слепить из газеты свое настроение.

10. Скомкать газету и выбросить ее.

11. Громко спеть любимую песню.

12. Покричать то громко, то тихо.

13. Скомкать газету и выбросить ее.

14. Покричать то громко, то тихо.

**«Стресс-тест»**

**Инструкция**: Вам необходимо прочитать утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу:

— почти никогда (1 балл);  
— редко (2 балла);  
— часто (3 балла);  
— почти всегда (4 балла).  
1. Меня редко раздражают мелочи.  
2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.  
3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.  
4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.  
5. Не переношу критики, выхожу из себя.  
6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.  
7. Все свое свободное время чем-нибудь занят.  
8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.

9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.  
10. Страдаю отсутствием аппетита.  
11. Часто беспокоюсь без всякой причины.  
12. По утрам чувствую себя плохо.  
13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.  
14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.  
15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.  
16. У меня бывают боли в спине и шее.  
17. Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой.  
18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.  
19. Думаю, что я лучше многих.  
20. Я не соблюдаю диету.

**Инструкция**: Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

*ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮ НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО;*

*наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног*

**Инструкция**: Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

*ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮ НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО;*

*наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног*

**Инструкция**: Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

*ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮ НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО;*

*наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног*

**Инструкция**: Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

*ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮ НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО;*

*наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног*

**«Стресс-тест»**

**Инструкция**: Вам необходимо прочитать утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу:

— почти никогда (1 балл);  
— редко (2 балла);  
— часто (3 балла);  
— почти всегда (4 балла).  
1. Меня редко раздражают мелочи.  
2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.  
3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.  
4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.  
5. Не переношу критики, выхожу из себя.  
6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.  
7. Все свое свободное время чем-нибудь занят.  
8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.

9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.  
10. Страдаю отсутствием аппетита.  
11. Часто беспокоюсь без всякой причины.  
12. По утрам чувствую себя плохо.  
13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.  
14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.  
15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.  
16. У меня бывают боли в спине и шее.  
17. Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой.  
18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.  
19. Думаю, что я лучше многих.  
20. Я не соблюдаю диету.

**Шкала оценки:**

30 баллов и меньше. Вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.  
31–45 баллов. Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова (т.е. у вас есть стремление чего-нибудь достигать), так и в отрицательном. По всей видимости, вы не измените образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.  
46–60 баллов. Ваша жизнь — беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для вас важно мнение других, и это держит вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то многого добьетесь, но вряд ли это доставит вам радость. Избегайте лишних споров, усмиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиваться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку.  
61 балл и больше. Вы живете, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому вы подвержены, угрожает и здоровью, и вашему будущему.

