

Сценарий тренинга для снятия предэкзаменационного стресса

«Экзамен без стресса»

Цель тренинга: профилактика экзаменационного стресса.

Задачи тренинга:

- знакомство выпускников со способами релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения;
- обучение учащихся способам волевой мобилизации и способам поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам.

Формы работы: групповая дискуссия, мини-лекции, тренинговые упражнения, информирование.

Категория: ученики 11-х классов

Ожидаемые результаты:

- усвоение психологических основ сдачи экзамена;
- формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

Организационный момент:

Здравствуйте ребята. Меня зовут Ельцына Надежда Николаевна, я педагог – психолог и я ученица 10 класса Бабицына Елизавета. Скоро вам сдавать экзамены, это нужный и ответственный шаг в вашей жизни.

Испытываете ли вы волнение и тревогу перед сдачей ЕГЭ? Проведённый ранее опрос показал, что уровень тревожности у обучающихся в среднем выше среднего.

Чтобы этого не было, вы должны научиться приемам мобилизации и концентрации. Поэтому сегодня мы проведем Тренинг.

В ходе занятия мы с вами приобретем некоторые навыки, которые пригодятся при подготовке и сдаче экзаменов. Но прежде чем перейти к нашей беседе, я предлагаю вам немного поиграть.

1. Упражнение «Зарядка» **упражнение на поддержание работоспособности**

Пусть каждый из вас придумает какое-нибудь движение и по очереди его продемонстрирует его всем. При этом будем внимательны и постараемся запомнить движение каждого. Теперь, когда Вы запомнили движения друг друга. Тот, кто начинает выполняет сначала свое движение, а затем движение того из нас, кому он захочет передать ход. Обратите внимание на одно ограничение: нельзя передавать ход обратно, т.е. тому кто только передал ход.

Вопросы: Какие были трудности?, Какое Ваше настроение?

Ведущий: отлично! приступим к следующему упражнению и это

Учащимся раздаются рисунки солнца

2. Упражнение «Солнце»

Ведущий: На листочках нарисовано солнце, в центре солнечного круга напишите свое, имя. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

3. Упражнение «Никто не знает...»

Участники сидят в кругу. У ведущего в руках мяч.

В: Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу «Никто из вас не знает, что я (или у меня) ...»

Будьте внимательны и сделайте так, чтобы каждый принял участие в выполнении задания. У каждого мяч должен побывать много раз.

Вопросы: Какие были трудности?, Какое Ваше настроение?

4. Упражнение «Созидающая визуализация».

Ведущий:: постарайтесь представить себе (визуализировать) процесс сдачи предстоящего экзамена. Нарисуй мысленно картинку, как тыходишь в аудиторию, где проходит экзамен, как садишься на свое место, как берешь листы бумаги и спокойно начинаешь работать, легко справляясь со всеми заданиями. Представь, что из груды экзаменационных кимов, тебе достается самый подходящий и уверенно и правильно отвечаешь на все вопросы. Словно на экране ты видишь и слышишь не только себя, но и преподавателей, всем своим видом они показывают, что удовлетворены твоим ответом. Представь себе, что в конце ты получаешь высокий балл за экзамен. На душе у тебя легко и радостно. Какие чувства вы испытывали при выполнении этого упражнения?

«Отрепетировав» эти действия, участники настроят себя на успех.

5. Упражнение «Ассоциации»

Ведущий: 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? Для этого я вам расскажу, какие существуют способы снятия нервно-психического напряжения.

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

- Можно разрядить свои эмоции, высказавшись тем людям, которые поймут и посочувствуют.
- Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце – это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.
- Производи любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле.
- Свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить. Из другой газеты слепить свое настроение. Закрасить газетный разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью).
- Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню.
- Погулять в тихом месте на природе.

6. Упражнение «Прощай напряжение!» (обучить снимать напряжение приемлемым способом).

Ведущий: Я предлагаю вам 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.

Обсуждение: какими еще способами можно воспользоваться?

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 ре-

лаксацию с помощью дыхания.

7. Упражнение «Дыхательная релаксация»

Цель: научить справляться с тревогой, используя дыхание.

Ведущий: 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?»

8. Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

В: 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.

9. Упражнение. Выполнение действий у стены

Ведущий: встаньте лицом к стене, положив на неё ладони. По счёту делайте в сторону движения. 1 - правая рука, 2 - левая рука, 3 - правая нога, 4 - левая нога. (после можно менять счёт и направление, за место цифр можно говорить определённую группу предметов. К примеру: мебель - правая рука, животное - левая рука, фрукт - правая нога, овощ - левая нога)

Рефлексия

Цель: получение обратной связи о прошедшем занятии.

Учащимся предлагается ответить на некоторые вопросы: «Как вы себя чувствуете? Что то было сложное в выполнении? Какой способ снятия тревоги оказался наиболее подходящим лично для вас?»

Заключение:

Успешен всегда тот человек, который уверен в своих силах, знает свои сильные стороны и качества, человек, который умеет контролировать и регулировать своё эмоциональное состояние. Желаем вам успеха!

Будущим выпускникам раздаем памятки.

