

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 102 г. Челябинска»
454 081, г. Челябинск, ул. Грибоедова, 2
телефон: (351)772-18-09, (351)772-14-87**

**Мини-тренинг на снятие напряжения и
беспокойства у обучающихся перед экзаменами**

Подготовила педагог-психолог
высшей квалификационной категории
МАОУ «Лицей №102 г. Челябинска»
Пелихова Инна Викторовна

2020 г.

Большая часть обучающихся перед экзаменом испытывает стресс, находясь в ситуации постоянного страха или тревоги. Что с ними при этом происходит?

Постоянный стресс ослабляет иммунитет, кровяное давление повышается, большая сердечная мышца сокращается. Наряду с долговременной памятью страдает и кратковременная, ухудшается зрение.

Чтобы «распознать», снизить уровень напряжения, преодолеть стресс, а может уменьшить и свести на нет уже существующий, можно использовать релаксационные упражнения.

Данный тренинг рассчитан на 40-45 минут

Цель: *Снятие эмоционального напряжения и беспокойства у обучающихся, перед экзаменами.*

Разогревающие упражнения «Я желаю ...»

Эта игра идеально снимает напряжение, что является необходимым условием для эффективной учебы. Пожелания себе и своим одноклассникам удачи и т.д., поднимает настроение.

Возьмите, пожалуйста, стулья и сядьте в центре комнаты. У меня в руках клубок пряжи, я проговариваю своё желание на данный момент, и передаю этот клубок любому из игроков, не отпуская нить, а тот в свою очередь говорит своё желания и передает следующему и т.д. Когда все дети высказали свои желания, у них в руках должна получиться «паутинка».

Посмотрите, дети, сколько дорожек желаний от нас протянулось друг к другу. Скажите, трудно ли было проговаривать ваши желания?

Разогревающие упражнения «Настроение»

Эта игра уместна после долгой сидячей работы. Она развивает фантазию, воображение, готовность экспериментировать с образом своего «Я».

Начните, пожалуйста, ходить по комнате. При этом ощутите все свое тело, свои ноги и ступни, руки и кисти, позвоночник и голову. Заметьте, какие части тела вы ощущаете как бодрствующие, а какие – как сонные. А теперь подумайте о настроении, с которым вы начали упражнение, и

выразите это настроение походкой. Пожалуйста, при этом не разговаривайте и не обращайте внимание на других членов группы (15 секунд).

А теперь вы должны походкой выразить другое настроение. Представьте себе, что вы совсем обессилели. Ходите, некоторое время как человек, который очень устал (15 секунд).

А теперь идите как совершенно счастливый человек, получивший чудесное известие (15 секунд).

Теперь - очень пугливый человек (15 секунд).

Дальше идите как лунатик, бредущий во сне с открытыми глазами (15 секунд).

А теперь – как тот, у кого нечистая совесть (15 секунд).

А сейчас идите как гений – вы только что получили Нобелевскую премию (15 секунд).

А теперь идите как предельно собранный человек, станьте канатоходцем, идущим по проволоке (15 секунд).

И в заключении вы можете сами придумать, что вам хотелось бы выразить своей походкой (15 секунд).

Остановитесь на минуту и попытайтесь понять, как вы себя чувствуете в данный момент. Возвращайтесь на свое место, выразите всем своим телом это настроение.

Игры для активизации правого полушария мозга. «Это тяжело!»

В данной игре проверяется координация движений.

Участники могут расположиться, где захотят: на стульях, столах или на полу либо стоять.

Выполнить это упражнение одним махом очень трудно. Сначала каждый участник правой рукой рисует в воздухе круг, большой или маленький, какой пожелает. Это довольно просто, и все смогут легко выполнить задание.

Затем, каждый участник левой рукой рисует в воздухе крест. Это тоже легко. Все сразу могут это сделать.

И вот настала трудная минута: нужно выполнить оба движения одновременно. Некоторым покажется, что это практически невозможно. Обычно с заданием справляется только один из тридцати участников и очень редко двое.

Варианты: Участники сидят либо на стульях, либо на столе и правой ногой приблизительно полминуты описывают круги в воздухе. Продолжая рисовать круги ногой, они пытаются правой рукой написать в воздухе свое имя. Это практически невыполнимо. Задание можно облегчить, если круги рисовать левой ногой, а имя писать правой рукой. С этим вариантом часто, справляются несколько участников.

Государственная итоговая аттестация – это такой же экзамен, но основанный на тестовых технологиях.

Ситуация сдачи экзамена для всех обучающихся одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по-разному. От чего это зависит?

- от особенностей человека
- от уровня подготовленности
- от отношения человека к происходящему

Упражнение «Преодоление»

Встаньте в любой точке помещения так, чтобы чувствовать себя комфортно. Закройте глаза. Представьте себе экзамен, в каком – либо образе. Может это будет огромная скала, или чудовище, или извергающий лаву вулкан...Рядом представьте себя. Пауза. Теперь силой воображения уменьшайте образ экзамена до мизерного состояния. Пауза. Снимите цвет. Пауза. Пусть это будет маленькое, серое практически бесформенное нечто. По мере уменьшения образа – изменения происходят и с вами: вы растёте, набираете силу и мощь. Пауза. И вот вы уже с лёгкостью переступаете через экзамен и с победной улыбкой на лице уверенно и легко идёте вперёд.

Кто готов – делайте уверенный шаг вперёд.

Вы справились. У вас получилось. Запомните это ощущение. откройте глаза.

В этом случае, мы обращаем внимание на то, что упражнение стоит периодически выполнять дома, в тишине, до тех пор, пока устрашающий образ не исчезнет. Можно также попробовать «стереть» его воображаемой резинкой.

В жизни часто мы сталкиваемся с ситуациями, которые не можем изменить, на которые не можем повлиять. Но мы однозначно точно можем изменить своё отношение к ним.

Зачастую единственный способ справиться со страхом и тревогой, заключается именно в том, чтобы посмотреть на ситуацию с другой стороны. Существует старая индейская легенда о том, как человек увидел змею вместо верёвки, испугался и убежал. Так вот наша задача заключается в том, чтобы змею превратить в верёвку.

Занятия должны чередоваться с отдыхом – оптимальное распределение: 40 минут работы, 10 отдых.

Отдых может быть пассивным (приляг, расслабься, ощути внутри себя свой жизненный ресурс) и активным. Можно в это время сделать зарядку, принять душ, сделать небольшую физическую работу. Секрет отдыха не в количестве времени, а в переключении с одной деятельности на другую (в том числе и полное расслабление и переключение внимания).

Что касается внимания, мы предлагаем воспользоваться своими способами переключения внимания. Если вы продолжаете думать о текущей ситуации, тогда можно сосчитать количество панелей, лампочек, любых других деталей интерьера, а затем снова возвращается к обсуждению. Участники получают эффективный инструмент переключения внимания.

Успешность в выполнении заданий обеспечивают хорошая переключаемость внимания и оперативная память, мышление.

Для преодоления когнитивных трудностей предлагаю выполнить несколько упражнений.

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;
НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКАКПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшН
ОНаПУганНоГоРеБЕНОКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;
НаК ОнецПОСЛЫШАЛСяТопОтБегУщиХ ног.

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.

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.

(Участники выполняют упражнение)

Кто из вас знает и пользуется методом повторения (основные принципы) И. А. Корсакова?

1 день – 2 повторения

2 день – 1 повторение

3 день – без повторений

4 день – 1 повторение

5 день – без повторений

6 день – без повторений

7 день – 1 повторение

Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного ее восприятия рекомендуем повторить материал сначала через 15-20 минут, затем через 8-9 часов. И еще раз через 24 часа.

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

Упражнение «Текст с подтекстом»

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.

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.

1. **Колечко.** Поочередно 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.

2. **Вперёд - в сторону - назад.** Вначале работает правая рука и левая нога. Вместе с инструкцией выполняем следующие движения: правая рука и левая нога двигаются вперёд, в сторону, назад; потом наоборот: работает левая рука и правая нога.

3. **Лезгинка.** Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6 – 8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

4. **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».

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

Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его. Цвет не имеет значения, главное, чтобы он был изображен контрастно; темный на светлом фоне или наоборот.

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

После того как мы активизировали левое и правое полушария, давайте потренируемся в гибкости мышления.

Упражнение «Перевертыши»

Вам предлагается название фильма или пословицы в перевернутом виде, а вы нам озвучиваете правильное название. Например, перевертыш "Василий Иванович остается на работе" представляет собой название фильма "Иван Васильевич меняет профессию", «Когда леди покидает автомобиль, скорость автомобиля увеличивается» - «Баба с возу - кобыле легче». На обдумывание вам даётся 1 минута.

Задания:

- 1) Грустные девчонки ("Весёлые ребята").
- 2) Холодные ноги ("Горячие головы").
- 3) Не бойся велосипеда ("Берегись автомобиля").
- 4) Костяная нога ("Бриллиантовая рука").
- 5) В симфоническом оркестре не только мальчики ("В джазе только девушки").
- 6) 71 час осени ("17 мгновений весны").
- 7) Ручной кактус ("Дикая орхидея").

- 8) Земной мир ("Звёздные войны").
- 9) В Лондоне любят заплаканные лица ("Москва слезам не верит").
- 10) На авеню всегда светло ("Улица разбитых фонарей").
- 11) Бедные иногда смеются ("Богатые тоже плачут").
- 12) Летний помидор ("Зимняя вишня")
- 13) В нижних конечностях истина отсутствует («В ногах правды нет»)
- 14) Преждевременно делить ещё не полученное добро («Делить шкуру не убитого медведя»)
- 15) Центральный орган кровообращения не подчиняется распоряжению (Сердцу не прикажешь)
- 16) Беднейшие слои населения вынуждены мыслить нестандартно («Голь на выдумку хитра»)
- 17) Домашнему млекопитающему доподлинно известен хозяин проглоченного им продукта животноводства («Знает кошка чьё мясо съела»)

Поработаем с личной составляющей

Каждому из нас знакомо чувство тревожности или, так называемое тревожное состояние. Оно оказывает очень негативное воздействие на личностное развитие. Большинство из нас уже настолько привыкли к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно. Давайте поучимся справляться с тревогой, напряжением, используя методы мышечной релаксации. Расслабиться можно с помощью напряжения мышц.

Упражнение «Лимон»

Инструкция: Сядьте поудобнее. Представьте, что у вас в каждой руке лимон. Сожмите лимон в руках так, чтобы из него потёк сок. Сожмите ещё крепче, с максимальным усилием. Задержитесь в таком положении. Теперь свободно стряхните руки, как плётки. Повторите упражнение несколько раз. Закройте глаза и прислушайтесь к ощущениям в кистях. Что вы ощущаете? (тепло, жжение, тяжесть, покалывание, спать захотелось...)

Попеременно напрягая и расслабляя любую группу мышц, мы можем снять напряжение.

Ещё я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств и мыслей.

Упражнение «Стряхни»

Инструкция: Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места, и начните отряхивать ладони, локти и плечи. Потом отряхните свои ноги — с носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать какие-то звуки... Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот.

При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе — слетает с вас как с гуся вода, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее.

Простой, но достаточно эффективный способ – самовнушение.

Самовнушение – это внушение себе определенных мыслей, связанных с ним состояний. Чтобы самовнушение было эффективным, нужно использовать позитивные утверждения — это убеждающие высказывания, содержащие вербальную формулу, при многократном повторении закрепляющую в подсознании человека установку на положительные перемены в его жизни. Это положительный аутотренинг, направленный на то, чтобы почувствовать себя здоровым, успешным, свободным и т.д.

Если исходить из того, что все что нам дано, дано во благо, значит во всем необходимо находить положительную сторону.

Для правильного составления позитивных утверждений обязательно учитывайте следующие условия:

1. Позитивное утверждение должно обозначать свершившийся факт. Не используйте в ваших утверждениях слова «хочу», «буду» и т.п. Например, нужно говорить – не «Я буду здоровой», а «Я здорова».
2. Направленность утверждений должна быть на самого себя.
3. Исключайте частицу «не». Например, выражение «Я не толстая», следует заменить на такое: «У меня стройная и красивая фигура».

Давайте с вами потренируемся. Предлагаю по очереди произнести вслух любое позитивное утверждение, касающееся вас.

Примеры позитивных утверждений.

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!

Мне всегда и во всем везет!

Я счастлива!

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 великолепно!

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 сама себе добрый друг!
Я талантливая и способная!
Я горжусь своими достижениями!
Я верю только в лучшее!
У меня всегда есть выбор!
Мои мечты сбываются!

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 образом отвечает на эти изменения.

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

Умение ориентироваться в стрессовой ситуации, потренировать внимание и снять напряжение поможет

Упражнение «Колпак»

Есть такая скороговорка: «Колпак мой треугольный. Треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Повторите ее за мной, но вместо слова «колпак» дважды, в соответствии с количеством слогов в слове, слегка похлопайте себя по голове, а само слово не произносите. Далее замените жестом следующее по порядку слово — «мой». Вместо слова «мой» покажите на себя. Слово «треугольный» заменяется в два приема. Сначала вместо слога «тре-» все выбрасывают по три пальца вперед, а потом вместо оставшейся части слова «угольный» каждый выпячивает локоть.

Можно похвалить себя тем, кто сумел сделать минимальное количество ошибок. Изменилось ваше самочувствие после выполнения задания? Удалось ли расслабиться? Может одному из вас подойдет мышечное расслабление, а кому – то умение позитивно мыслить.

Наш тренинговый день подошел к завершению. Поаплодируйте себе, если удалось найти полезную для себя информацию!