Тренинговое занятие для обучающихся 9 и 11классов.

Тема: Психологическая подготовка к сдачи экзаменов.

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.

1. 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.

*Анализ:
+Как вы себя чувствуете?
+Расстались ли вы со своим напряжением?
+Ощущения до и после упражнения.*

 **3.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?

**Примеры формул достижения цели самопрограммирования:**

Я могу наслаждаться каждым днем своей жизни, даже если впереди меня ждет экзамен. [**Экзамен**](http://www.vashpsixolog.ru/index.php/educating-students/65-exam-preparation/442-examination-stress-and-ways-to-overcome-it) – лишь только часть моей жизни.

Сейчас я чувствую себя намного лучше, чем могло бы быть, если бы я не занимался саморегуляцией.

Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.

Я могу управлять своими внутренними ощущениями.

Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.

Чтобы не случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.

Я твердо уверен, что у меня все будет хорошо, и я успешно сдам экзамены.

**4. Кинезиологические упражнения**

**Цель**: стимуляция познавательных способностей.
**Инструкция**: Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.
Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

**5.  Упражнение "Снежный ком"**
Упражнение выполняется в круге. Первый участник произносит любое слово. Следующий по кругу участник произносит предыдущее, а затем любое другое. Следующий произносит предыдущие два и добавляет одно свое и т.д.

**6. Упражнение " Я устал"**

Каждый участник по очереди должен произнести фразу " Ох, как я устал" с разной интонацией.

**7. "Живые скульптуры"**
Вся группа делится на две подгруппы. Первая – выходит за дверь. В это время вторая участники второй подгруппы делают какую-нибудь "живую скульптуру". Затем первая подгруппа входит и смотрит. После этого еще раз выходит за дверь и, когда возвращается, должна воспроизвести групповую фигуру, показанную первой группой. Затем группы меняются местами.

Завершение занятия : Рефлексия группы.