

Государственное учреждение образования
«Средняя школа № 5 г. Молодечно»

**Тренинг
"Экзамен без стресса"**

Подготовила:
Тикавая Екатерина Александровна,
педагог-психолог

Молодечно 2024

Психологический тренинг для учащихся "Экзамен без стресса"

Цель: создание условий для преодоления психологических барьеров в предэкзаменационный период.

Задачи:

- Снизить уровень эмоциональной напряженности учащихся;
- Расширить представление о средствах профилактики и преодоления стресса;
- Развить навыки самоконтроля с опорой на внешние и внутренние ресурсы учащихся;
- Обучить способам психической саморегуляции;
- Содействовать активизации личностных ресурсных состояний.

Ход тренинга

1. Вступление.

Здравствуйте, учащиеся! Я рада приветствовать вас на тренинговом занятии.

2. Знакомство.

“Современная жизнь диктует нам новые правила. И мы идем в ногу со временем. Мы много времени проводим в сети Интернет, общаемся, изучаем интересующую нас информацию. Представьте, что вы сейчас в сети. А я приглашаю вас на свой сайт для подростков, где обсуждаются различные темы, высказывают свое мнение разные специалисты и т.п. Для начала необходимо зарегистрироваться и создать свой аккаунт/профиль.

В первую очередь заполните страницу с личными данными”.

Участникам тренинга выдаются бейджики в виде телефонов, на них они записывают свое имя и актуальный “статус”.

3. Представляем свои “странички” по кругу.

4. Просмотр видеоролика

“Блуждая по сети, ваше внимание привлечет следующий видеоролик”.
(видеоролик про экзамен). Ролик взят из КВН: сценка, где Скороход А. сдает экзамен по физике

5. Обсуждение видеоролика.

“Какие мысли возникают при его просмотре, бывали ли вы в такой ситуации? Что чувствует молодой человек? (переживает стресс) Актуальна ли для Вас эта тема?

А какие же ассоциации возникают у вас, когда вы слышите слово “экзамен”? Запишите свои ассоциации в буклете и озвучьте их. Все ассоциации в основном отрицательные.

Как же побороть этот страх, чтобы экзамен казался не пыткой, а неотъемлемой частью учебного процесса. Как некая систематизация знаний и применение их на практике. Мы попробуем иначе посмотреть на ситуацию экзамена! Возможен ли Экзамен без стресса?!”

6. “Самое трудное...”

“У вас в жизни уже была ситуация экзамена, которая принесла много различных чувств и эмоций. Давайте теперь вспомним эту ситуацию и попробуем по очереди закончить следующую фразу: “Самое трудное на экзамене для меня...””

Многие учащиеся отметили, что самым трудным является неумение сконцентрироваться, справиться с тревогой, со стрессом. Именно он мешает выполнить задания на экзамене или правильно заполнить бланк.

Познакомимся с мнением психологов и психофизиологов.

“Стресс – это ответная реакция на изменение обстоятельств”. (Г.Селье)

Стресс – это ответная реакция организма на воздействие, требующее приспособления к изменениям среды.

Выделяются три стадии развития стресса.

- стадия тревоги и напряжения;
- стадия сопротивления (резистентности) – эустресс;
- стадия истощения – дистресс.

Стресс не обязательно оказывает негативное разрушительное действие на человека. На самом деле стадии стресса оказывают различное влияние на организм.

Первая и вторая стадии способствуют мобилизации всех жизненных сил человека. Деятельность человека становится более эффективной и успешной.

Третья стадия – истощает энергию организма, начинается процесс разрушения.

Влияние стресса на функции организма.

Функции организма	Влияние стресса	
	Эустресс (+)	Дистресс (-)
Внимание	Улучшение способности к концентрации, переключению внимания.	Трудности управления
Память	Улучшение	Ухудшение
Пульс	90 – 100 ударов	Более 100 ударов
Дыхание	Усиление (углубление)	Учащение (поверхностное), одышка
Цвет кожи	Покраснение	Побледнение (бело-красные пятна)
Терморегуляция	Чувство жара	Озноб

“Сейчас я вам предлагаю определить свой уровень стресса” (диагностика по методике стресс-теста)

Обсуждение полученных результатов.

“У каждого из нас есть стресс, только уровень пребывания его в каждом разный!

Существуют следующие симптомы предэкзаменационного стресса:

Если симптом вас беспокоит, хлопните в ладоши.

- Головные боли
- Мышечное напряжение
- Сильное сердцебиение
- Бессоница
- Неуверенность
- Тревога

- Страх
- Раздражительность
- Рассеянность
- Желание отложить подготовку к экзамену “на потом”
- Частые разговоры о предстоящем экзамене
- Ухудшение аппетита
- Установка на провал

Симптом как вирус, попавший в нашу компьютерную систему, разрушает ее изнутри.

Предлагаем вам выбрать наиболее волнующий вас вирус и обвести его или написать свой.

Давайте представим, где он может у вас в теле находиться (у кого-то в голове, у кого-то в кончиках пальцев и т д). Обозначьте на контуре человека место, где располагается вирус.

Чтобы избавиться от вируса, необходимо давать телу разгрузку в виде **расслабления и тонизирования** (дыхательная релаксация, упражнения для тела)”

Очистительное дыхание со звуком «Ха» обладает тонизирующим воздействием, способствует снятию нервного напряжения, освобождению от ощущения внутреннего беспокойства.

Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. С медленным вдохом поднять расслабленные руки над головой, задержать дыхание на несколько секунд и представить себя стоящим на краю глубокой пропасти, держа в руках сосуд, содержащий все, что омрачает жизнь- горести, страхи, физические недуги. Немного наклониться вперед (с прямой спиной) и со звуком «Ха» резким движением сбросить сосуд в пропасть. Звук должен не произноситься, а образовываться выходящим из груди воздухом. После выдоха некоторое время оставаться в наклоне, раскачивая руки, до ощущения желания сделать вдох. Повторить 2-3 раза.

Дыхание животом.

Самомассаж.

1. Сначала разогрейте мышцы. Положите ладонь на боковую поверхность шеи и начните энергично двигать рукой вперед-назад.
2. Такими же разогревающими движениями пройдите по задней поверхности шеи до подзатылочной области, а затем — по трапециевидным мышцам.
3. Найдите болезненные точки. Аккуратно надавите на них пальцами или маленьким мячиком. После недолгого нажатия промассируйте их.
4. Уделите внимания трапециевидным мышцам. Положите ладонь на левую или правую часть так, чтобы ладонь была на спине, а пальцы смотрели вниз.
5. Начните интенсивно сдвигать кожу и мышцы вверх, по направлению к плечу. Чтобы было удобнее, можно поставить большой палец в ямочку над ключицей.
6. Повторите на вторую сторону.

7. Помассируйте шею и область подзатылочных мышц. Обычно в этих местах скапливается много напряжения.
8. Немного потрите область за ушами. Там как раз проходит блуждающий нерв.
9. Немного подвигайте кожу головы, потяните себя за волосы вверх.
10. Помассируйте виски и область над бровями. Там тоже часто встречаются болезненные точки.

Самомассаж можно дополнить небольшой растяжкой — например, наклонить голову вправо и влево, вперед и назад. При желании можно использовать маленький мячик, чтобы усилить давление на мышцы.

8 “Меняем настройки”

“Нарисуйте образ данного вируса, посмотрите на него, нравится он вам?”

Так как вирус нам изначально не понравился, и мы постепенно начали от него избавляться, давайте полностью излечим свой аккаунт от него, т. е. **преобразуем** так, чтобы он нам стал приятен и симпатичен”. Учащиеся с помощью цветных карандашей, маркеров меняют свои негативные рисунки на позитивные. Изменять рисунок необходимо до тех пор, пока он станет человеку приятен.

Обсуждение.

9. “Таблетка от ...”

“Давайте все вместе представим, что лет через двадцать появятся у нас в городе необычные аптеки. Будут продаваться в этих аптеках не лекарства, а истории. Короткие такие истории. Короткие, но действенные – прочитаешь такую (или услышишь) и избавляешься после этого от какого-то своего порока. Это может произойти сразу, а может и не сразу, но у человека больше не будет жадности, глупости, подлости, вульгарности, безответственности, ханжества или какого-то другого порока. Одна такая таблетка-история вылечивает ровно от одного порока. А теперь представим, что нам с вами от какой-то крупной корпорации поступил заказ на производство таблеток-историй, которые помогут учащимся справиться с экзаменационным стрессом”

Учащиеся в группах выполняют задание, затем представляют свои истории.

А я для вас изготовила вот такую таблетку:

Как-то раз к Учителю пошел ученик и пожаловался на свою тяжелую жизнь: “Учитель, я так устал, у меня такая невыносимая жизнь, столько трудностей и проблем.

Я все время плыву против течения, у меня больше не осталось сил бороться... Посоветуйте, что мне делать?”

Учитель внимательно посмотрел на своего ученика и вместо ответа, молча, поставил на огонь три одинаковых сосуда с водой. В один из них он положил морковь, в другой - яйцо, а в третий насыпал зерна кофе. Спустя некоторое время он вынул из воды морковь, яйцо и перелил в чашку кофе. “Что изменилось в результате моих действий?” - спросил он ученика. “Яйцо и морковь сварились, а зерна кофе растворились в воде”, -

ответил ученик. “В целом верно, но это лишь поверхностный взгляд на вещи”, - сказал Учитель

- Посмотри внимательно, твердая морковь, сварившись в кипятке, стала мягкой и податливой. А хрупкое и жидкое яйцо наоборот стало твердым. Внешне они практически не изменились, у них изменилась внутренняя структура под воздействием одинаково неблагоприятных обстоятельств, в данном случае кипятка.

Тоже самое происходит и с людьми, сильные внешне могут расклеиться и стать слабыми там, где нежные и хрупкие лишь затвердеют и окрепнут.

- А как же кофе? - спросил ученик.

- О! Здесь произошли самые интересные изменения! Зерна кофе полностью растворились в новой враждебной среде, при этом изменили ее - превратили простой кипяток в великолепный ароматный напиток.

Существует особый тип людей, которые не меняются в силу обстоятельств. Они могут изменить сами обстоятельства и превратить их в нечто новое, при этом извлекая пользу и знания из ситуации.

10. Завершение “Мои друзья”

Открепите свой бейджик и приклейте на титульную страницу вашего аккаунта.

Вы пообщались, высказывали мнения, которые порой у вас были схожи. Теперь добавьте себе на страницу друзей (записываем имя, электронную почту. Номер телефона или пожелания) Свою страницу отдаем соседу справа, а сами принимаем страницу у соседа слева и “добавляемся в друзья” (по желанию) В итоге ваша страница должна к Вам вернуться.

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).

В последнее время...

1. Меня 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 хуже многих.
20. Я не соблюдаю диету.