**Развивающее занятие «Подготовка к экзаменам».**

**Дата:\_\_\_\_\_**

**Цель:**познакомить учащихся с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации на экзамене, настроить на успех.

**Контингент**: учащиеся выпускного 9- го класса.

**Педагог-психолог:** Мазурина С.А.

**Ход занятия.**

 Экзамены - это ответственный период в жизни любого человека, так как именно от их результатов зависит будущее. И сегодня мы с вами поговорим о проблемах и трудностях экзаменационного периода, попытаемся найти возможные пути их преодоления, «проговорим» своё будущее поведение и состояние перед экзаменом.

Экзамены вызывают у вас разные ощущения и состояния. Я предлагаю озвучить эти ощущения и состояния.

**Упражнение 1.**

Цель: выявить для каждого участника проблемные зоны, связанные с экзаменами.

Психолог просит каждого ученика написать на листочке от 5 до 10 эмоций, состояний, которые человек может испытывать и ощущать при сдаче экзамена. Затем выписываются на доске эмоции и состояния названные чаще всего. Их фиксируют и подводят итог: «Что же чаще проявляется?».

- Итак, довольно часто мы испытываем отрицательные эмоции - гнев, страх, растерянность и др.

- Почему так происходит?

Обучающиеся могут высказать свое мнение.

**Теоретический материал «Поговорим о стрессе».**

Цель: просвещение участников тренинга о понятии «стресс» и способам преодоления непрятных ощущений, связанных со стрессом.

Психолог. Я хочу немного рассказать вам о стрессе! Почему о стрессе, да потому, что большинство отрицательных эмоций, которые мы испытываем, относятся к стрессу.

Прежде всего, обратимся к биографии слова «стресс». Впервые понятие «стресс» ввел канадский врач и биолог с мировым именем, директор института экспериментальной медицины и хирургии Ганс Селье, он же обосновал свое учение о стрессе. Неверно понимать под стрессом только нервное напряжение, которое приводит к болезням, говорил Селье: «Стресс - есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование». Любое непривычное для организма воздействие - чувство гнева, страха, ненависти, радости, любви, сильный холод или жара, инфекция, реакция на прием лекарства, укол все это может вызвать стресс. Стало быть, стресс это приспособление человека к любому воздействию на него, реакция организма. Избежать стрессовых ситуаций невозможно, да и не нужно, ибо стресс, как писал Селье,- «это сама жизнь, а отсутствие стресса означает смерть».

Разные люди по-разному реагируют на одни и те же раздражители. Это вы знаете из своего личного опыта. Кто-то в сложной ситуации остается невозмутимым, а кто-то теряется. Кто-то даже по незначительному поводу может «взорваться», наговорить обидных, грубых слов, а кто-то объяснится совершенно спокойно. Отчего же зависит эта разница в реагировании и поведении на одни и те же стрессоры? Безусловно это зависит от склада характера человека, от его индивидуальности. Но не только от этого. Немаловажную роль здесь играют приобретенные средства защиты - воспитание, самовоспитание. Это, пожалуй, главное оружие в борьбе со стрессом.

Признаки стресса.

Экзамены - это необходимый этап перед вступлением во взрослую жизнь. Для одних  это проходит  безболезненно, для других является первым серьезным испытанием, часто имеющим негативную, травмирующую окраску. Но симптомы стресса имеют и те и другие. Все мы разные и реакции на стресс у нас тоже разные. Самое главное приучить себя прислушиваться к стрессовым сигналам организма.

Признаки стресса можно разделить на три категории: физическую, эмоциональную и поведенческую.

**Физические признаки:**

Бессонница

Головные боли

Запоры

Понос

Частое мочеиспускание

Усиление сердцебиения

Боли в животе

Тошнота или рвота

Потеря аппетита или постоянное чувство голода

Нарушение менструального цикла

Сыпь на теле

Кожный зуд

**Эмоциональные признаки:**

Импульсивное поведение

Пониженное настроение

Гнев

Нарушение памяти и концентрации внимания

Беспокойный сон (кошмары)

Необоснованная агрессивность

Раздражительность, частые слезы

Невозможность сосредоточиться, путаница мыслей

Импульсивное, непредсказуемое поведение

**Поведенческие признаки**:

Кручение волос

Кусание ногтей

Потеря интереса к внешнему облику

Морщение лба

Скрежетание зубами

Пронзительный нервный смех

Усиленное курение

Чрезмерное потребление лекарств

Притопывание ногой или постукивание пальцем

Конечно, стресс не является болезнью, которую нужно лечить, но само пребывание в стрессовом состоянии довольно дискомфортно и от него хочется избавиться. Во время экзаменов стресс дезорганизует деятельность, понижается самооценка, появляется чувство неуверенности в себе. Естественно это не способствует успешной сдаче экзаменов. Поэтому важно уметь управлять стрессом, предотвращать и преодолевать его.

**Пути преодоления стресса:**

1. Обращайтесь к себе позитивно. Если вы что-то не успели выучить, то не стоит усугублять положение недостойными высказываниями в свой адрес.
2. Представляйте себе положительные результаты. [Представляйте себе успех](https://www.google.com/url?q=http://www.vashpsixolog.ru/index.php/educating-students/65-exam-preparation/161-exams-focusing-on-success&sa=D&ust=1492519788877000&usg=AFQjCNHKxkEXWIami7vjjuHlwvYRnVgH0Q), то, как будете рады вы и ваши близкие успешной   сдаче.
3. Определите оптимальное время работы и наилучшую обстановку. Большинство из нас либо ["совы", либо "жаворонки".](https://www.google.com/url?q=http://www.vashpsixolog.ru/index.php/psychology-for-all/96-psychological-tests/353-test-owl-the-lark-dove&sa=D&ust=1492519788878000&usg=AFQjCNEm_0YcZr2JK6xUoaNyz11w6xn0Nw) Установите свое лучшее время и запланируйте как можно больше дел вокруг, в его пределах, чтобы работать на пике ваших энергетических возможностей.
4. Во время [подготовки к экзаменам](https://www.google.com/url?q=http://www.vashpsixolog.ru/index.php/educating-students/65-exam-preparation/146-how-to-better-prepare-for-exams&sa=D&ust=1492519788879000&usg=AFQjCNHdifZaRkGYWp7Or-SjJ2Q8crU--A), чередуйте умственную нагрузку с физическими упражнениями, которые избавят вас от напряжения и беспокойства.
5. Поощряйте себя чем-либо после каждого выученного билета.
6. На время экзаменов отрегулируйте свой режим дня.
7. Разбивайте изучение большого объема материала на части, в таком случае он не будет казаться таким сложным и невыполнимым.
8. Во время подготовки к экзаменам очень важно овладеть техникой расслабления, ибо это даст вам возможность более спокойно воспринимать непредвиденные ситуации во время подготовки и сдачи экзаменов.
9. И последнее - это чувство юмора, ведь юмор – великий облегчитель  стрессов и один из лучших способов избавиться от беспокойства.

**Упражнение 3. «Эксперимент»**

Цель: дать возможность учащимся понять смысл и необходимость самообладания.

Каждому участнику раздаются карточки, на которых написан текст с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать его.

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

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ;

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;

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 4. «Мышечная релаксация»**

Цель: научить справляться с мышечным напряжением.

Инструкция: «Примите, пожалуйста, удобное положение, положите руки на колени и закройте глаза. Сосредоточьте ваше внимание на руках. Вам нужно ощутить тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть.

О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми».

Анализ:

— Какие чувства вызвало у вас это упражнение? Удалось ли вам расслабиться?

Расслабиться помогает также дыхательная релаксация.

**Упражнение 5. «Дыхательная релаксация»**

Цель: научить справляться с тревогой, используя дыхание.

Наиболее простой способ — это дыхание на счет. Нужно предложить детям принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета — выдох.

Анализ:

— Как меняется ваше состояние?

— Возникали ли трудности при выполнении упражнения?

**Упражнение 6. «Сосредоточение на предмете»**

Цель: научить справляться с тревогой с помощью медитации.

Инструкция: «Каждый из вас должен выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.) и положить его перед собой. В течение четырех минут удерживайте все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривайте, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли».

Анализ:

— Справились ли вы с заданием?

— Что помогало и что мешало вам при выполнении этого упражнения?

**Рефлексия**

Учащимся предлагается ответить на некоторые вопросы:

— Как себя чувствуете?

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

— Что было легко, а где почувствовали трудности?

— Какие есть пожелания на следующее занятие?

Необходимо объяснить участникам, что не существует единственно правильного способа справиться со стрессом, каждый должен выбрать то, что подходит лично ему.

**Упражнение «Мои ресурсы»**

Цель: помочь учащимся найти в себе те качества, которые помогут на экзамене чувствовать себя уверенно.

Инструкция: «Разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите: «Чем я могу похвастаться». Здесь вы должны записать те свои качества и характеристики, которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами. Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Чем это может мне помочь на экзамене». Напротив каждой своей сильной стороны вы должны написать, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена. Желающие озвучивают результаты выполнения упражнения».

 ***ИТОГИ тренинга.***

Если экзамен сдан успешно:

\* Похвалите себя, позвольте себе ласковые слова в свой адрес.

\* Постарайтесь отыскать положительные действия и качества, за которые стоит себя похвалить. Скажите: «Какой я молодец! Я хвалю себя за то, что...» (продолжи фразу по своему усмотрению).

\* Побалуйте себя сюрпризом

           Если вы «завалили» экзамен:

\* Задумайтесь и попытайтесь ответить на вопросы, почему это произошло, в чём твоя ошибка?

\* Скажите себе: «Отрицательный результат - это тоже определённый опыт, из которого необходимо извлечь урок. Всем это под силу, все могут с этим справиться - и я смогу!»

\* Хорошенько разозлитесь на себя и беритесь за дальнейшее изучение материала с удвоенной силой!

И, тем не менее, не забывайте о том, что экзамен - это всего лишь проверка знаний, а не приговор жизненным перспективам. Относитесь к экзамену как к решению одной из нормальных жизненных задач. В конце концов, экзамены, каким бы серьезными они ни были, - не решают, по большому счету, вашу судьбу. Ее строите вы сами. И не следует забывать, что школа, техникум, институт, наконец, работа - это только часть жизни, одна из ее многочисленных граней.

Стресс - тоже часть жизни. И страх перед ним не имеет смысла, потому что стресс - одна из составных частей жизни, а иногда - ее движущая сила.
Поэтому, отбросив ненужные сомнения  и тревоги, вооружившись знаниями и определенной долей юмора, вы мужественно пойдете сдавать экзамены.
И, как бы не сложилась ситуация, - это всегда ваша победа и ваш шанс.

**Подведение итогов.**

Хочется надеяться, что это занятие настроило вас на «позитивную волну» и поможет благополучно преодолеть рифы экзаменационного периода.