

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.

Здравствуй, 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. (записываем варианты ответов на доске) [Приложение 1](#)

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) [Приложение 2](#)

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
- Усталость

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)”

- Дыхание на счет: 2вд-2выд, 2вдох-4выд, 4вдох-2 выд.
- “Дышим в колодец”
- “Дождик” массаж друг другу
- “Трясучка”

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 не 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 бейдж 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.

Используемая литература.

1. Акимова Г.Е. Как помочь своему ребёнку? Екатеринбург, 2003.
2. Гаулстон Т., Голдсберг Ф. Психологические ловушки. С-Пб, 1997.
3. Иванова Н. Л., Луканина М. Ф., Однорапова Е. Ю. Стресс и тревога: профилактика, диагностика, коррекция. Сборник методических рекомендаций для специалистов социальных учреждений. Ярославль 2005
4. Каменюкин А., Ковпак Д. Антистресс – тренинг. С-Пб, 2000.
5. Куликов Л. Мозаика радости. СПб, 1997.
6. Кэдьусон Х., Шеффер Ч. Практикум по игровой психотерапии. СПб, 2000.
7. Леонова А., Кузнецова А. Психопрофилактика стрессов. М, 1993.
8. Микляева А.В., Румянцева Т.В.. Школьная тревожность: Диагностика, профилактика, коррекция. Санкт-Петербург 2006
9. Новейшие технологии нейтрализации стрессов и оздоровления школьников. Практическое пособие М., 2008
10. Психология, словарь. М., 1991.
11. Ролло Мэй Проблема тревоги. М., 2001.
12. Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы. М., 1999.
13. Хартли М. Как превратить стресс из врага в союзника. М., 1995.