

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования Динской район  
«Средняя общеобразовательная школа № 30  
имени героя Советского Союза Николая Алексеевича Примака»

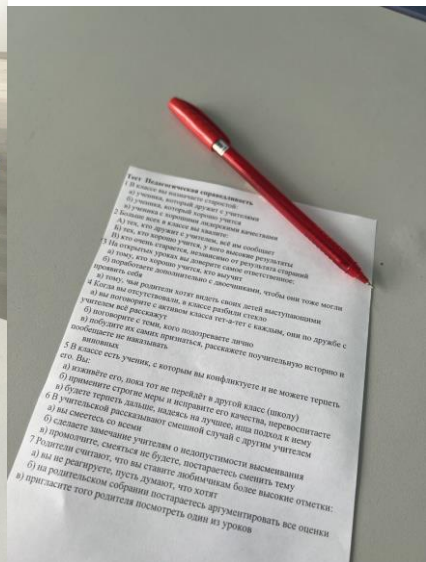
*Круглый стол с педагогическим коллективом*

**Тема: «Психолого-педагогическая  
компетентность педагога при работе с детьми и их  
родителями».**

*«Современные технологии психологического сопровождения выпускников в  
период государственной (итоговой) аттестации»*

Педагог-психолог Колесник Н.В.

28.03.2023 г.





### **Цель:**

1. Познавательный аспект. Создать условия для получения необходимых психолого-педагогических знаний и навыков формирования стрессоустойчивости выпускников в период подготовки и сдачи ЕГЭ.
2. Развивающий аспект. Способствовать развитию психотехнических навыков сдачи экзаменов, в том числе умений и навыков снятия психоэмоционального напряжения, повышение уверенности в себе.
3. Воспитательный аспект. Создать атмосферу, способствующую снижению эмоционального напряжения выпускников в предэкзаменационный период, а также интереса учащихся к обсуждению вопросов по теме.

Материалы: мультимедийная аппаратура, презентация занятия, листы форматом А4, карандаши.

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». Экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Подготовка и сдача экзаменов связаны с чрезвычайно большим напряжением для учащихся. Интенсивная умственная деятельность и повышенная статическая нагрузка, обусловленная длительной вынужденной позой, крайнее ограничение двигательной активности, нарушение режима отдыха и сна, эмоциональные переживания – все это приводит к перенапряжению нервной системы, отрицательно влияет на общее состояние растущего организма. Экзаменационный стресс снижает не только работоспособность, но и сопротивляемость организма к различным болезням, провоцирует обострение уже имеющихся заболеваний.

Наиболее значимыми причинами волнения выпускников являются:

- сомнение в полноте и прочности знаний;
- сомнение в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания;

- психофизические и личностные особенности: тревожность, астеничность, неуверенность в себе;
- стресс незнакомой ситуации;
- стресс ответственности перед родителями и школой.

Современная ситуация осложняется введением в школе ЕГЭ. Школьники просто не знают, как психологически подготовиться к новой форме экзаменов – тестированию.

Ученые-психологи считают, что успешное прохождение теста в большей степени отражает уровень стрессоустойчивости испытуемого, готовность концентрировать внимание и память и точно действовать в условиях дефицита времени. Учитывая это, необходимо обеспечить психологическое сопровождение учащихся в процессе подготовки, к сдаче единого государственного экзамена формируя соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля, создание стабильной благоприятной атмосферы, уменьшение вероятности возникновения стрессовых ситуаций и повышение функциональных возможностей (стрессоустойчивости) школьников.

Именно поэтому сегодня решила выбрать тему «**Экзамен без стресса**».

Оптимальной формой интерактивной психологической подготовки выпускников к единому государственному экзамену являются психолого-педагогические занятия с элементами тренинга. Процесс взаимодействия организован таким образом, что практически все участники оказываются вовлеченными в процесс познания, обсуждения.

### **Занятие с элементами тренинга «Экзамен без стресса»**

**Цель:** познакомить учеников с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации сдачи ЕГЭ. Отработка навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

#### **Ход занятия**

#### **1. Упражнение “Знакомство”.**

Участники и ведущий сидят на стульях в кругу. (Ведущий начинает выполнять упражнение первым). Называет свое имя и характерное для себя качество, при условии, что оно начинается на ту же букву, что и ваше имя, например: Марина – "милосердная, Танзиля - "таинственная" и т.д. Приветствуем впереди стоящего и следующего стоящего человека прикосновением частью тела.

*(обеспечить для каждого участника максимально комфортное вхождение в группу)*

#### **Упражнение: «3 слова о себе»**

**Цель:** знакомство с участниками, конкретизация ожиданий от занятий.

**Инструкция:** Сейчас ваша задача будет состоять в том, чтобы каждый участник описал себя тремя словами. Имя за слово не считается.

Обсуждение: Как вы чувствовали себя во время упражнения? Что по вашему мнению к этому привело?

*Любая психологическая игра имеет “двойное дно” – на поверхности лежит возможность получить удовольствие, но смысл к этому не сводится. Тренинг дает возможность лучше узнать других и себя, чему-нибудь научиться.*

## **2. Психологический настрой на занятие. Упражнение «Цвет моего настроения»**

**Психолог.** Посмотрите на это дерево. На нём нет ни одного листочка. Я попрошу вас взять один из листочков разного цвета (выбрать можно листок любого цвета) и помочь нашему дереву покрыться разноцветной листвой.

*Тех, кто выбрал зелёный лист, ожидает успех на сегодняшнем занятии.*

*Те, кто выбрал красный, - проявят активность.*

*Жёлтый – желают общаться.*

*Синий – будут настойчивы.*

## **3. Упражнение «Ассоциации»**

**Цель:** настрой на тему, возможность поделиться своими чувствами по поводу экзамена.

**Инструкция:** «Ассоциации – это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово. Придумайте ассоциации на слово «экзамен». Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову».

*(называют по очереди слова)*

## **4. Ознакомление с темой занятия, его целью, правилами работы в группе.**

**Психолог.** Тема нашего занятия «Экзамен без стресса». На занятии мы должны познакомиться с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации сдачи ЕГЭ. Для эффективной работы мы должны будем соблюдать ряд правил:

### **Правила группы:**

1. Общение по принципу «здесь и теперь». Следует говорить о том, что волнует участников именно сейчас, обсуждать то, что происходит с ними в группе.
2. Правила одного микрофона.
3. Все активны.
4. Взаимная вежливость.
5. Безоценочность суждений.
6. Искренность.
7. Доверительный стиль общения.

**5. Психолог:** « Все мы в той или иной мере подвержены стрессу. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддаётся сознательному регулированию. Существуют психологические способы справиться с тревогой и напряжением в ситуации экзамена, и сегодня мы с ними познакомимся. Очень важно уметь обладать собой, сконцентрировать внимание.

Каждому участнику я раздам карточки, на которых написан текст с хаотичным на первый взгляд набором букв и даётся задание прочитать его».

**Цель:** отработка приёмов сохранения самообладания.

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

**ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА**

**ЛОБХВАТИМОЮШЕЮ**

**НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕНестиЭТоГоСтрАшНО**

**НаП**

**УгаННОГо РеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО**

**наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОгБеГ УщиХ ног**

После завершения задания проводится обсуждение:

- Сразу ли вы справились с заданием?
- Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?
- В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?
- Как развить самообладание?

**Самообладание** – умение владеть собой, своими действиями, переживаниями, чувствами.

**Психолог:** «Я думаю, что вы со мной согласитесь, что важно чувствовать себя уверенно на экзамене. Уверенность складывается из нескольких составляющих: из того, как ты себя чувствуешь, как ты выглядишь, как ты подготовился. В ситуации экзамена важно помнить, что у каждого есть собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации. Если вы будете вести себя уверенно, и ощущения будут меняться».

**6. Игра «Статуя уверенности и неуверенности»**

**Цель:** отработка навыков уверенного поведения.

*Участники группы делятся на 2 команды.*

**Психолог:** « Представьте, что у дверей школы решили поставить скульптуры, которые будут называться Уверенность и Неуверенность. Делимся на две команды. Обсуждаете в командах особенности (качества и поведение) уверенного и неуверенного человека, выбираете экскурсовода. Одна команда лепит фигуру уверенности, другая - неуверенности

.Скульптура лепится из одного участника, которому все остальные участники придают необходимую позу, мимику. В скульптуре должен быть задействован каждый учащийся. Экскурсовод будет описывать скульптуру, рассказывать, что она выражает. На обсуждение и построение - (4 минуты).

Уверенный человек – открытый взгляд, плечи расправлены, общается на равных, ни над кем ни возносится, но и не чувствует себя хуже других. Он характеризуется адекватной самооценкой и развитым умением регулировать своё эмоциональное состояние. Менее подвержен манипулятивному влиянию.

Неуверенный человек – смотрит только в пол, плечи опущены, говорит тихим голосом, считает, что его не за что любить, он не интересен и не популярен.

Психолог: «Успешен всегда тот человек, который уверен в своих силах, знает свои сильные стороны и качества, человек, который умеет контролировать и регулировать свое эмоциональное состояние».

### ***7. Упражнение «Расшифровка» (снижение общей тревоги перед обсуждением темы)***

Участникам занятия предъявляются плакаты с тремя буквами Е, Г, Э.

#### **(Е, Г, Э.- вывешивается на доска буквы)**

- «ЕГЭ» - эти три буквы вызывают массу эмоций у выпускников, в том числе беспокойство и тревогу («А вдруг меня ждёт неудача, провал»). Давайте с юмором посмотрим на эти три буквы.

Перед вами три буквы. Они могут иметь хорошо известную нам расшифровку – единый государственный экзамен, а могут обозначать что-то совсем другое. Давайте попробуем расшифровать каждую букву по-своему. Сначала придумываем слова на каждую букву, а потом составляем из этих слов словосочетания.

- Надеюсь, это упражнение поможет нам более раскованно говорить на тему ЕГЭ.

### ***8. Анкетирование «Подготовка к экзаменам и стресс» (выявить осведомлённость участников в данном вопросе и обнаружить проблемы).***

**Вопросы анкеты:** ( Можно письменно заранее, можно ответы получить сразу, по ходу)

1. Как ты считаешь, подвержен ли ты стрессам?
  - а) Да
  - б) Нет
2. Читал ли ты что-нибудь о стрессах?
  - а) Да

- б) Нет
3. Знаешь ли ты признаки стресса?
- а) Да  
б) Нет
4. Как ты думаешь, вреден ли стресс?
- а) Да  
б) Нет
5. Знаешь ли ты упражнения, при помощи которых можно нейтрализовать стресс?
- а) Да  
б) Нет
6. Испытываешь ли ты ощущения беспокойства, раздражительности в связи с предстоящими экзаменами?
- а) Да  
б) Нет
- 1 балл за ответ «Да» на вопросы № 1, 6.  
1 балл за ответ «Нет» на вопросы № 2, 3, 4, 5.

5-6 баллов. Низкая осведомленность.  
3-4 балла. Средняя осведомленность.  
0-2 балла. Хорошая осведомленность.

Обсуждение результатов.

**9. Упражнение «Шифровка» (моделирование ситуации экзамена, научить самообладанию в стрессовых ситуациях).**

- Каждый из вас получит карточку с заданием. Время выполнения задания 2 минуты. Обратите внимание на свои мысли и чувства во время выполнения задания. Это задание-модель экзамена, мини-стресс, т.к. время ограничено.

**Задание.** Подчеркни каждую 2-ю и 7-ю буквы (считать от подчеркнутой буквы).

смхавсхкевхихнаимсоиванчузгинхвхвксан  
лаисехвмхренаиснаеквхаквнзхвивсनावос  
навснаеркоеахвкексовснаистаписнавханр  
вкмхисокхвиеквхоидвхеискнеоинаиенскп  
хкикхелкавкисвхниегахкмсткависвеквсех  
наисксхнекхиснасмксквхкаивсनावсникса  
наикаепхркиснастикрхехеисондахкекхаб  
Выпиши все подчеркнутые буквы \_\_\_\_\_  
Найди и выпиши слова \_\_\_\_\_



**Ключ № 2: Мех, сигнал, мрак, звон, рокот, пароход, нос, планета, весна, миска, природа.**

Обсуждение: «Какие мысли и чувства удалось отследить перед заданием и во время работы? Какую стратегию выполнения задания вы выбрали: сразу начали искать слова или сначала подчёркивали буквы? Уложились ли в отведенное время?»

Экзамен- это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса. И значит, необходимо разобраться с тем, что такое стресс и какое влияние оказывает на человека ситуация неопределенности.

Мини-лекция о стрессе (осветить теоретические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса).

**Стресс (от англ. stress - давление, напряжение) – неспецифические физиологические и психологические реакции организма при воздействии на него резких, экстремальных факторов.**

### Признаки стресса

**Психологические: Физиологические:**

тревога бледность, краснота

страх учащение пульса

напряжение дрожь

неуверенность потливость

растерянность сухость во рту

подавленность затруднение дыхания

беззащитность расширение зрачков

паника мышечная скованность

трудности глотания

желудочный спазм

- По этим признакам можно отследить наступление стрессового состояния

**Виды стресса и стадии его развития (сообщение педагога – психолога)**

- В настоящее время в зависимости от стрессового фактора выделяют различные виды стресса.

**Виды стресса**

**Физиологический**

возникает под влиянием длительных или сильных физических заболеваний, нагрузок, а также в результате получения какого – либо увечья

**Психологический**

вызывается неблагоприятными морально – психологическими факторами

## **Эмоциональный**

проявляется в ситуации угрозы, опасности, обиды

## **Информационный**

человек не справляется с задачей, не успевает принимать решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности, то есть возникает эмоциональная перегрузка

**Стресс** - это напряжённое состояние человека, возникающее у него в ответ на воздействие экстремальных факторов внешних ситуаций. В стрессовых ситуациях организм человека реагирует поступлением в кровь адреналина. Под его воздействием увеличивается сила сердечных сокращений, повышается кровяное давление, дыхание становится более глубоким.

Широко известный термин стресс ввел автор учения о стрессе, канадский психолог Ганс Селье в 1936 году. Он описал два вида стресса – эустресс – конструктивный, мобилизующий стресс, и дистресс – деструктивный, хронический стресс, приводящий к заболеваниям. Небольшой уровень стресса делает нас собранным на экзамене, позволяет спортсмену на соревнованиях выступить лучше, чем на тренировках. В такие моменты ощущаешь подъем, внутреннюю мобилизацию, многое получается лучше, чем обычно. Такое состояние называют эустресс. Другое дело, когда напряжение становится слишком большим. Оно затрудняет эффективное выполнение деятельности. Возникает или заторможенность, или чрезмерная суетливость. На пользу делу и здоровью это не идет. Такой чрезмерный разрушительный, дезорганизирующий, демобилизующий стресс называют дистресс. Именно он опасен.

### ***11. Загадка на сообразительность «Криминалисты» (показать «+» стороны стресса, его необходимость)***

**Психолог рассказывает историю.**

*Шерлок Холмс, Джеймс Бонд и майор Пронин поспорили, кто из них быстрее поймает грабителя ночью в темном саду королевского дворца. Фонариками решено не пользоваться. В ожидании рокового часа криминалисты коротают время. Холмс – взялся за скрипку, Бонд – сел за телевизор, ну а старина Пронин ушёл в соседнюю комнату, погасил свет и призадумался... В роковой миг все трое выбежали на улицу, но майор Пронин первым скрутил преступника. Как ему это удалось?*

**Ответ. Глаза Пронина адаптировались к темноте, и он раньше увидел преступника.**

- Это был пример физиологической адаптации.

Вот ещё несколько примеров: замёрзнув, человек дрожит, чтобы согреться; в жару человек потеет, чтобы при испарении влаги с поверхности тела снизилась температура.

Возможна ли психологическая адаптация? Нужна ли человеку психологическая адаптация? В чём она выражается? Когда она необходима? Стоит ли прибегать к ней при подготовке к экзаменам? Стресс и является реакцией психологической адаптации человека.

Сам по себе стресс не вреден, а даже необходим (это приспособительная реакция). Стресс-это своего рода сигнал бедствия, который заставляет тело приготовиться «либо к бою, либо к бегству». Стресс мобилизует нас на борьбу с неожиданным препятствием.

Стресс опасен только тогда, когда длится долго. Если человек хочет избежать отрицательных последствий стресса, он может научиться им управлять.

## ***12. Позитивные и негативные установки. Упражнение «Мыльные пузыри» (формирование навыка замены негативных мыслей на позитивные; повышение самоуважения).***

- Есть несколько эффективных рецептов противостояния стрессу. И один из них метод самовнушения. Внушение и самовнушение играют огромную роль в нашей жизни и в конкретных жизненных ситуациях. Вот любопытный пример из истории:

*“ Приглашенные когда-то Иваном Грозным колдуны предсказали точную дату его гибели. В назначенный день царь с утра передал все царские дела своему преемнику, а вечером без видимых причин умер”. Бытует мнение историков, что его отравили недруги, но Иван Грозный, будучи мнительным вероятнее всего, внушил себе, что его час пробил.*

– Можно проецировать подобную ситуацию на сдачу экзаменов: “ У меня не получится”, “ Я не успею сделать задание “С”” и т.д.

Это примеры негативных установок, которыми мы ежедневно “бросаемся”, не думая о последствиях, и которые накрепко оседают в нашем подсознании.

И начинают там свою “черную работу”.

– Но, к счастью, наше воображение в нашей власти. Как же при помощи положительного самовнушения добиться результатов?

*Перед вами листочки, где вам нужно нарисовать голову, из которой вылетают мыльные пузыри-мысли вправо и влево. На пузырях слева напишите негативные мысли, на пузырях справа изменённые, уже позитивные мысли.*

- На предлагаемых вам бланках нарисована голова, из которой вылетают мыльные пузыри-мысли вправо и влево. На пузырях слева написаны

негативные мысли. Ваша задача написать на пузырях справа изменённые, уже позитивные мысли.

Психологический фактор	Негативная установка	Позитивная установка
1. Негативная установка на экзамен.	У меня ничего не получится.	Я надеюсь и верю, что у меня все получится.
2. Негативное отношение к себе.	Я бездарь и неудачник.	Я уважаю и люблю себя.
3. Стремление быть совершенным.	Я НЕ имею права на ошибку. Я обязан все делать на «отлично». Я обязан быть успешным.	Каждый человек имеет право на ошибку. Я имею право иногда быть неуспешным.

– Позитивное мышление – необходимое условие успешности в любой деятельности, в том числе и на экзамене.

А, сейчас немного расскажу о «Способах снятия нервно-психического напряжения»

**13. Мини- лекция** «Способы снятия нервно-психического напряжения» (познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия напряжения).

- Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена, и сегодня мы с ними познакомимся.

Способы снятия нервно- психического напряжения:

- 1) Спортивные занятия.
- 2) Контрастный душ.
- 3) Стирка белья вручную.
- 4) Мытье посуды.
- 5) Скомкать газету и выбросить ее.
- 6) Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
- 7) Слепить из газеты свое настроение.
- 8) Закрасить газетный разворот.
- 9) Громко спеть любимую песню.

- 10) Покричать то громко, то тихо.
- 11) Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
- 12) Погулять в лесу, покричать. Дома можно покричать в «коробку крика» (коробка из-под обуви с вырезанным отверстием и набитая ватой).

*А, сейчас следующим упражнением будем учиться снимать напряжение приемлемым способом.*

**12. Упражнение «Прощай напряжение!»** (обучить снимать напряжение приемлемым способом).

- Я предлагаю вам скомкать газетный лист, вложив в это все свое напряжение. Сделать комок как можно меньше и по команде одновременно всем бросить комок в цель на доске».

Анализ: «Как вы себя чувствуете? Расстались ли вы со своим напряжением? Ваши ощущения до и после упражнения».

**14. Упражнение: «Дыхательная релаксация»** (научить справляться с тревогой, используя дыхание).

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением и с нарушением дыхания. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

**Инструкция:** «Наиболее простой способ - это дыхание на счет. Примите удобное положение, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счета сделайте вдох, на четыре счета - выдох. Сделайте 3-5 вдохов-выдохов».

Анализ: «Как поменялось ваше состояние? Возникли ли трудности при выполнении упражнения?»

**14. Массаж.** Одним из эффективных способов снятия психофизического напряжения является массаж.

**Точечный массаж** относится к упражнениям, нормализующим мозговое и периферическое кровообращение, он снимает излишнее напряжение, улучшает кровообращение.

**Периферическое кровообращение** — кровообращение в отдельных органах и крупных регионах тела (спланхическая область, конечности и др.). Регионарное **кровообращение** характеризует движение крови в системах органов и тканей, относящихся к одной области тела.

- 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.

## **Релаксация МУЗЫКА**

**Цель:** обучение приемам снятия стрессового напряжения.  
**Материалы:** не требуются.

### **Инструкция:**

«Сядьте удобно. Руки просто свесьте вниз, пусть они висят свободно. Закройте глаза и послушайте свое дыхание: вдох и выдох... Теперь представьте, что к вам подлетает облако, очень белое и пушистое. Оно приглашает вас прикоснуться к нему. Вы касаетесь, оно оказывается мягким и упругим... Вы заходите на облако, оно принимает форму удобного кресла, обтекающего ваше тело. Вы удобно устроились, и облако начало медленно двигаться... Это похоже на лодку, которая слегка покачивается на волнах... Только облако плывет по небу... Вы летите и смотрите на картины, проносящиеся под вами... Вы летите над островом... Он зеленый, много деревьев, много травы... Вы видите, как поблескивает голубое озеро... Плещется вода... Вы медленно спускаетесь и выходите из облака... Вы ступаете босиком по мягкой шелковой траве... Оглядываетесь...

Посмотрите, какое место вам больше всего нравится?.. Идите туда... Теперь вы можете лечь на траву... Трава мягкая, немного прохладная, но не холодная... Вам хорошо...

Вы чувствуете, как сама земля делится с вами своей силой... Вы чувствуете, как она вливается в вас, как каждая клеточка радуется, распрямляется... Земля любит вас... Трава нежно гладит вас... Вы полностью насыщаетесь силой, любовью и нежностью... Вы медленно встаете и идете к облаку. Оно готово к полету... Вы садитесь в него и летите... И вот вы снова здесь... Медленно откройте глаза... С прибытием вас!»

**Ведущий:** Поделитесь, пожалуйста, впечатлениями. Это простой и очень эффективный способ снятия стрессового напряжения. Когда вы слишком расстроены или обижены, напряжены от гнева, от тревоги, вы сможете использовать это упражнение. Если немного потренироваться, вы сможете проделывать это упражнение с каждым разом все с большими приятными ощущениями. А если надо, вы сможете проделывать его очень быстро

**Упражнение "Тропический дождь"** Участникам сообщается: «Давайте встанем все в круг.

Дети и учитель стоят в кругу. Учитель говорит: «Представьте себе, что вы в джунглях. Сейчас начнется тропический дождь. Сначала он тихий, потом усиливается и может превратиться в ураган... Затем дождь успокаивается и прекращается. Суть упражнения в том, что надо изобразить звуки, которые постепенно усиливаются, а затем ослабевают». Психолог запускает движение по кругу, начиная со слабого звука, например, **потирание** ладонями. Как только движение вернулось к учителю, он запускает следующее – **щелчки пальцами**, затем **хлопки по коленям**, **топанье ногами** (что соответствует урагану – самому громкому звуку).

Далее в обратной последовательности происходит снижение звука от более сильного к тихому.

Условие игры: звуки должны воспроизводиться от тихого к более сильному и обратно, без остановки.

После окончания упражнения обсуждение: (для сплочения, расслабления, переключения ----- получился тропический дождь )

- Вам понравилось это упражнение;
- Как вы думаете для чего это упражнение?
- Приятно было выполнять или нет те или иные действия?

#### **16. Обмен впечатлениями от занятия.**

Участникам предлагается закончить следующие предложения:

- Во время занятия я понял, что...
- Самым полезным для меня было...
- На месте ведущего я...

#### **Рефлексия. Подведение итогов работы.**

Ведущий просит высказаться всех участников группы.

##### **Заключительное слово педагога- психолога.**

Вы звездочки, собрались посмотреть, что же произошло. А это на небе появилась еще одна маленькая звездочка. Но была она абсолютно... белая! Огляделась звездочка вокруг и даже зажмурилась: сколько прекрасных звезд вокруг – прошептала звездочка. “Что ты даешь людям?” \_ спросили ее другие звезды.

Я знаю, что среди всех присутствующих нет таких звезд, которые были бы бесцветными. Я желаю вам светиться всегда и везде, и призываю вас иметь свой призыв по жизни.

Дорога гладкой в жизни не всегда бывает, Порой камнями весь усыпан путь... Но сильный духом камни убирает, А слабый попытается свернуть... Спасибо за внимание!!!

##### Правила тренинга:

1. Будь активным, действуй, говори!
2. Думай и говори только о том, что происходит «здесь и теперь».
3. Действуй и говори только от своего имени.
4. Предлагай, пробуй, экспериментируй, не критикуй.
5. Каждый достоин уважения, уважай других – будут уважать тебя.
6. Постарайся понять себя и других. Расскажи что понял и почувствовал.

##### Упражнение: «3 слова о себе»

Цель: знакомство с участниками, конкретизация ожиданий от занятий.

Инструкция: Сейчас ваша задача будет состоять в том, чтобы каждый участник описал себя тремя словами. Имя за слово не считается.

Обсуждение: Как вы чувствовали себя во время упражнения? Что по вашему мнению к этому привело?

**Разминка «Кошка – собака».**

10 минут **Цель:** раскрепостить участников, поднять, включить всех в общее взаимодействие.

**Материалы:** два цветных карандаша или фломастера (разного цвета).

**Инструкция:** «Зеленый фломастер называется КОШКА. Красный фломастер – СОБАКА. Я пушу кошку налево, а собаку направо. Важно, чтобы каждый фломастер, пройдя круг, вернулся назад ко мне. Чтобы он не застрял. Тренер демонстрирует процедуру хождения фломастера по кругу.

Тренер: Вася, я даю тебе кошку!

Вася: Кошку? Тренер: Кошку! (При этом тренер передает фломастер Васе.)

Вася: Петя, я даю тебе кошку!

Петя: Кошку?

Вася: Кошку! (При этом Вася передает фломастер Пете и т.д.)

В противоположную сторону точно так же идет собака». 21 Процедура: разминка проводится сидя/стоя в кругу. Тренер берет два фломастера в руки, проводит инструкцию, демонстрирует эталон поведения. Когда первый из двух фломастеров возвращается к тренеру, разминка завершается. Для увеличения темпа упражнения можно ввести еще одну– две пары цветных фломастеров. Мостик к теме: в этом упражнении мы увидели, что получается, если через нас проходят одновременно два информационных потока. Это стрессовая ситуация. Нужно быстро отреагировать и принять решение: предавать один фломастер или другой.