

«Экзамены без стресса»

Тренинговое занятие для обучающихся №2

Цель: профилактика негативных эмоциональных переживаний обучающихся, связанных с ситуацией подготовки и сдачи экзаменов.

Известно, если нарушается гармоничная работа левого и правого полушарий, если доминирует одно из них, то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней.

Мы знаем, что правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое и управляет левой половиной тела. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое и управляет правой половиной тела.

А эффективная умственная работа складывается из деятельности двух полушарий мозга. Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта.

С помощью специально подобранных упражнений мы можем активизировать работу правого и левого полушарий. Эти упражнения называются кинезиологические. Это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие. Кинезиологическими движениями пользовались Гиппократ и Аристотель.

1. **Колечко.** Поочерёдно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.
2. **Ухо – нос.** Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».
3. **Упражнение «Перекрестный шаг».** Имитируем ходьбу на месте. Соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой.
4. **Ленивые восьмерки**
Нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости по три раза каждой рукой, а затем повторить это движение двумя руками.

Психолог: Задействованы оба полушария: левое следит за последовательностью словесной инструкции, а правое – за образными ассоциациями.

Поработаем с личностными трудностями

Ситуация экзамена, непростая, не только в проверке знаний и организации, но и в психоэмоциональном настрое, состоянии. Человек, которому предстоит сдавать экзамены, тревожится, боится, беспокоится. Всё это снижает его внимательность, мешает сосредоточиться на материале. Это стресс. Каждый человек в той или иной степени подвержен стрессу. Только одни могут управлять своими внутренними ресурсами, а другие нет. Но всё поддается сознательному регулированию. Примером тому могут быть йоги, не беспокойтесь нам с вами не нужно ими быть. Но некоторые приёмы мы всё же с вами от них позаимствуем. Существуют простые психологические способы и приёмы, которые помогут вам справиться с волнением, тревогой и беспокойством во время подготовки и сдачи экзаменов.

Конечно, самый простой и эффективный способ – *это аутотренинг*. Он помогает человеку создать определённый психологический настрой, добиться спокойствия и уверенности. Он работает на уровне подсознания. Но и у него есть свои *правила*.

1. Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Запрещается употребление частицы «не», слов «постараюсь», «буду стараться» и т.д.

2. Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени.

Давайте с вами потренируемся. Попробуем составить фразу для аутотренинга. Например, **«У меня всё хорошо. Я уверен и спокоен. Я сосредоточен. Я знаю весь материал».**

Участники выполняют упражнение.

Позитивные утверждения

- ✓ Моя учеба доставляет мне радость
- ✓ Мне легко учиться
- ✓ Я справлюсь с учебой, все получится хорошо
- ✓ Я внимателен, мысли сосредоточены
- ✓ Мне работается (пишется, читается легко)
- ✓ У меня много друзей!
- ✓ Я полезна и нужна!
- ✓ Я полна хороших идей!
- ✓ Я очень умная!
- ✓ У меня выдающиеся творческие способности!
- ✓ Я могу сделать все, к чему приложу мозги!
- ✓ Я уверена в себе – я справлюсь!
- ✓ Я верю в себя!
- ✓ Я всегда делаю правильный выбор!
- ✓ Со мной всегда случается только хорошее!
- ✓ Люди рады видеть меня!

- ✓ Я люблю свою жизнь, и она очень интересная!
- ✓ Я всегда стараюсь!
- ✓ Я уникальная и особенная!
- ✓ Я здоровая и сильная!
- ✓ Я в отличной форме!
- ✓ Я чувствую себя великолепно!
- ✓ Я спокойна и расслаблена!
- ✓ Я люблю себя и свою жизнь!
- ✓ Я самая обаятельная и привлекательная!
- ✓ Каждый день во всех отношениях я становлюсь все лучше и лучше!
- ✓ Я талантливая и способная!
- ✓ Я горжусь своими достижениями!
- ✓ Я верю только в лучшее!
- ✓ У меня всегда есть выбор!
- ✓ Мои мечты сбываются!

Психолог: Позитивные утверждения "чистят" мышление, подготавливают нас к удивительным переменам в ближайшем будущем и притягивают их в нашу судьбу, как только мы к этому готовы. Стоит изменить свое мышление и жизнь соответствующим образам отвечает на эти изменения.

Завершающее пожелание: **Думайте только о хорошем, и у вас все получится!**

Состояние тревоги (стрессовое) обычно связано с мышечными зажимами. Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение. Иногда, для того, чтобы успокоиться, необходимо просто расслабиться. Такой способ называется релаксация. Можно проводить как мышечную, так и дыхательную релаксацию.

Существует поговорка «Клин клином вышибают», и мы поступим точно так же. Что бы достичь максимального расслабления нужно напрячься максимально сильно.

Упражнение «Лимон».

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

- Что происходит с дыханием во время экзамена?

Во время экзамена дыхание становится поверхностным, нарушается его ритм. Органы, ткани не получают достаточного питания. Глубокое дыхание насытит органы кислородом и немного успокоит вас. Самый быстрый способ – восстановить дыхание и задать ему определенный ритм. Причем вдох должен быть короче выдоха. Например, вдох на 1-2-3. Выдох на 1-2-3-4-5. В ситуации тревоги необходимо добиться, чтобы дыхание стало ровным.

Еще один метод борьбы со стрессом – это **цветотерапия**.

Цвет и музыка – наши помощники в борьбе со стрессом. А сейчас сядьте удобно, расслабьтесь. Приятного просмотра.

Упражнение «Передача уверенности в успехе»

Успех в работе во многом зависит от вашего настроения и веры друг в друга. Давайте приободрим друг друга следующим образом. По очереди посмотрите на своего соседа справа, назовите его по имени вслух и мысленно скажите «Я верю в тебя». Передайте эту веру через дружеское похлопывание по плечу. А теперь давайте повторим упражнение в обратную сторону (слева направо).

И в завершение нашего занятия предлагаю высказаться, продолжив предложение: **«Хочу пожелать себе...»**

Рефлексия

А теперь давайте подведем итог нашей сегодняшней встречи. Если думая об экзамене, вы стали тревожиться меньше, выберите желтый тюльпан, если ваше отношение не изменилось – белый, если вы стали тревожиться сильнее – красный.