

## Тренинг стрессоустойчивости для выпускников «На экзамены- с УСПЕХОМ!!!»

**Цель:** способствовать снижению стрессовых реакций в экзаменационный период у старшеклассников через осознание своего поведения и расширения поведенческого репертуара.

**Задачи:**

- стимулировать обучающихся, к размышлению о способах снижения волнения в предэкзаменационный период;
- формировать критическое отношение к различным путям снижения волнения – выделять продуктивные и малопродуктивные;
- способствовать осознанию своего психического состояния как внутренне обусловленного, способствовать внутреннему локусу – контролю своего поведения;
- способствовать расширению репертуара поведения в период подготовки к экзаменам.

**Методы:** мини-лекция, групповая дискуссия, психологические упражнения.

Психолог представляется и рассказывает о тренинге, его целях и задачах.

**Психолог:** «Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по-разному. С чем это связано?»

Конечно, во многом с тем, как вы выучили материал, с тем, насколько вы хорошо знаете тот или иной предмет, с тем, насколько вы уверены в своих силах. Человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает стресс.

Как вы считаете, что такое стресс? Стресс – это состояние психического напряжения. Стресс (от англ. давление, напряжение) комплексное психическое и физиологическое состояние, возникающие в ответ на разнообразные экстремальные воздействия.

Мы с вами должны понимать, что определённый уровень тревожности в ситуации экзамена – естественная и обязательная особенность активной личности. Все мы, взрослые перед ответственным выступлением или экзаменом немного тревожимся и волнуемся. И это позволяет нам быстро извлечь нужную информацию, быть собранным, сконцентрированным, внимательным.

Роль стресса состоит в активизации организма, в результате которой организм приходит в состояние «боевой готовности». Другое дело, когда уровень тревоги очень высок и это начинает нам мешать – возникает чувство, что всё забыли, сильно бьётся сердце, в голове мечутся обрывки мыслей.

Как вы видите стресс, может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние (дистресс) на нашу деятельность. Самое главное для нас, чтобы волнение, тревога не помешали сдать экзамен. Нам необходимо научиться преодолевать свой страх, научиться приемам мобилизации и концентрации.

**Упражнение «Что означает ваше имя?»** (Дети по кругу называют свои имена и что они означают)

**Притча «Дырявый кувшин»** (данная информация дается детям для размышления)

Однажды мудрец позвал к себе человека и сказал: Я предлагаю тебе работу, взамен этого ты будешь счастлив.

- Что я должен делать?

- Ты будешь носить людям с реки воду в двух кувшинах.

Человек согласился и стал добросовестно выполнять данное поручение.

Все шло хорошо, но только одно огорчало человека, мудрец почему – то дал ему один целый кувшин, а другой дырявый. Наберет он два кувшина воды, а доносит один. Надоело это человеку, и решил он выбросить дырявый кувшин.

Мудрец узнал об этом решении и сказал человеку: “Нет на свете бесполезных и ненужных вещей. Все в этом мире взаимосвязано. Ты вернись на ту дорогу, по которой ты носил воду и посмотри вокруг”.

Человек вернулся и увидел на той стороне дороги , где он носил воду в целом кувшине – пустыня. А на другой стороне, где он носил воду в дырявом кувшине – зеленая трава, цветы, деревья, птицы поют.

И он понял, что мудрец прав. **Все, что происходит с людьми на этом свете, для чего - то нужно и дается не просто так.**

## 2. Мини-лекция «Плюсы и минусы стрессового состояния»

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.

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 концентрации, внимания.	Трудности управления переключению
Память	Улучшение	Ухудшение
Пульс	90 – 100 ударов	Более 100 ударов
Дыхание	Усиление (углубление)	Учащение (поверхностное), одышка
Цвет кожи	Покраснение	Побледнение (белокрасные пятна)
Терморегуляция	Чувство жара	Озноб

## 3. Упражнение “Откровенно говоря”.

Детям раздаются карточки с незаконченными предложениями.

- Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах....
- Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам....
- Откровенно говоря, когда я волнуюсь....
- Откровенно говоря, когда я сдам все экзамены... и т. д.

## «Стресс-тест»

**Цель:** выяснить, подвержен ли выпускник стрессу.

**Время:** 15 минут.

**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).

1. Меня редко 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 лучше многих.
20. Я не соблюдаю диету.

### Шкала оценки:

30 баллов и меньше. Вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.

31–45 баллов. Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова (т.е. у вас есть стремление чего-нибудь достигать), так и в отрицательном. По всей видимости, вы не измените образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.

46–60 баллов. Ваша жизнь — беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для вас важно мнение других, и это держит вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то многого добьетесь, но вряд ли это доставит вам радость. Избегайте лишних споров, умиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиваться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку.

61 балл и больше. Вы живете, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому вы подвержены, угрожает и здоровью, и вашему будущему.

**Психолог:** « Все мы в той или иной мере подвержены стрессу. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается 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».

### **Упражнение «Эксперимент»**

**Цель: отработка приёмов сохранения самообладания.**

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

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕнестиЭТоГо

СтрАшНОНаПУгаННоГо 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.

### **Упражнение «Суперученик»**

Цель упражнения: создание условий для раскрытия личностного потенциала учащихся, который может помочь при сдаче экзаменов.

Ход упражнения: Ребята получают задание – составить портрет «суперученика», который без сомнения, сдаст любой экзамен.

Психолог: «Давайте, мы с вами подумаем, какими качествами должен обладать ученик (суперученик) который, без сомнения, сдаст любой экзамен. Давайте составим портрет «суперученика».

- стрессоустойчивый (уметь адекватно реагировать на происходящие события, уметь владеть собой (эмоциями)
- внимательный - обладать хорошей памятью
- целеустремлённый (ставить цель и добиваться её), уметь планировать свою деятельность
- волевой
- с хорошей самооценкой (при возникновении затруднений, не опускает руки, а предпринимает попытки решить затруднение). *Ребята предлагают свои варианты ответов.*

**Инструкция для учащихся:** Сейчас мы будем говорить про каждого из вас. Вы должны вспомнить положительные качества друг друга, которые помогут вам сдать экзамен. Но вы должны не просто называть качества, а подтверждать их примерами! И так мы говорим про каждого присутствующего по очереди.

Если группа не может найти сильной «экзаменационной» стороны личности того или иного участника, задача ведущего – помочь им, организовать мини-обсуждение.

Ведущий отмечает, что у каждого нашлась сильная сторона.

Психолог: «Ребята, обратите внимание, у каждого из вас нашлись сильные стороны, и вы должны знать об этом. Чтобы в ситуации затруднений опираться на них».

При обсуждении учащиеся отвечают на вопросы:

- Что нового вы о себе узнали?
- Какие качества вы бы хотели у себя развить?

**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 будите вести себя уверенно, и ощущения будут меняться».

### **Правило трех «8».**

Умственную нагрузку необходимо чередовать с физической (игры, прогулки). Исключить дискотеки, клубы, конфликты, так как они дают дополнительную нагрузку на эмоции и в избытке, что для психики может обернуться стрессом.

Разделите день на три части:

- готовься к экзаменам 8 часов в день;
- занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе — 8 часов;
- спи не менее 8 часов. Если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

### **«Жаворонки и совы».**

- «жаворонки» (подготовка к экзаменам утром и днем)
- «совы» (подготовка ближе к вечеру)

### **Учебный материал.**

Необходимо его правильное распределение. В первые дни объем его должен быть больше, в остальные дни должно идти повторение. Любой ученик знает, как он лучше запоминает материал, необходимо использовать это, не экспериментировать.

**Питание:** необходима питательная, разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Овощи, фрукты, хлеб, молоко, морская рыба, фасоль, курага, мед, злаки, печень, яйца, морковь брокколи, петрушка, мясо.

Непосредственно перед экзаменом: необходимо питание не для ума, а для сна - здесь подойдут макароны, картофель, рис и хлеб - они помогут спокойно и сладко

спать. Запить все это нужно теплым стаканом молока. Утром перед экзаменом – яйца, овсяная каша и тосты. Не стоит злоупотреблять кофе и крепким чаем, так как с непривычки может возникнуть запредельное возбуждение и даже депрессия. Ни в коем случае не употребляйте энергетики и успокоительные.

### **Интерьер.**

Оборудуйте свой учебный стол дома: уберите лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумаги, карандаши. Пока вы не наведете порядок в комнате, порядка в вашей голове не будет!

В психологии считается, что повышению интеллектуальной деятельности способствуют желтые и фиолетовые цвета. Внесите их в интерьер, где вы готовитесь к экзаменам? Это могут быть картинки, коллажи, карандаши и т.д.

### **Эмоции.**

Экзамен – волнующее событие, но волнение тоже бывает разное. Чаще всего оно связано с боязнью неудачи. Необходимо сосредоточиться на только успехе, на его достижении, и ни в коем случае не думать о провале.

Используйте такие формулы самовнушений:

- Я уверенно сдам ЕГЭ.
- Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.
- Я с хорошим результатом пройду все испытания.
- Я спокойный и выдержанный человек.
- Я смогу справиться с заданием.
- Я справлюсь.
- Я должен сделать то-то и то-то....

Эти самовнушения, особенно перед сном, «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут быть спокойными и уверенными.

**Одежда.** Экзамен длится несколько часов, поэтому необходимо, чтобы одежда и обувь вызывала дискомфорт. При выборе придерживайтесь спокойных тонов и делового стиля.

### **Упражнение - релаксация: «Дыхание»**

- Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.
- На счет 1-2-3-4 сделайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);
- на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;
- затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;
- снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.
- Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.
- «Сосредоточьте свое внимание на собственном дыхании. Дышите спокойно, глубоко и медленно. Постарайтесь замедлить свои внутренние ритмы. Подумайте о том, какой великолепный «механизм» подарила нам природа – наше дыхание. Благодаря дыханию все клетки нашего организма насыщаются кислородом. Дыхание – это наша жизнь. И что бы

ни происходило у нас – проблемы, трудности, неудачи, - наше дыхание всегда с нами...»

И напоследок: За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.

День экзамена. Ты готов! Ты собран! Ты уверен в успехе! Помни, что вера в успех – это половина успеха!

Перед дверью экзаменационного класса мысленно скажи себе несколько раз: «Я спокоен! С совершенно спокоен».

Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.

Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.

Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты лучше всех, умнее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен».

Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.

Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца.

Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.

Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы пробежать глазами заметить явные ошибки.

Не спеши сдавать свою работу. Отложи ее в сторону. Закрой глаза и сосредоточься. Ты ничего не хочешь добавить к своему ответу? Помни, что самые свежие мысли приходят в голову, после того, как «письмо запечатано». Если тебе больше ничего не пришло в голову, то можешь идти сдавать экзаменационную работу.

Поговорите о пройденном испытании со своими друзьями и самыми близкими людьми – родителями. Они в это непростое для вас время были рядом, а значит, как никто другой, поймут все ваши переживания, помогут разобраться и сделать выводы.

### КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПОДГОТОВИТЬ СЕБЯ К ЕГЭ?

**Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ЕГЭ.** Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой.

**Вспомни, была ли у тебя на предыдущих этапах похожая трудность?** Удавалось ли тебе справиться с ней и как? Что именно помогло справиться? **Подумай, что бы ты сделал по-другому.** Что именно из этого положительного опыта тебе помогло бы и в этот раз.

**Подумай, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к ЕГЭ:** родители, друзья, Интернет, педагоги или еще кто-либо. Проявляй инициативу в общении по поводу предстоящего события;

**Особое внимание удели организации комфортной домашней обстановки:** создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний.

**Удели необходимое внимание изучению инструкций по проведению и обработке материалов** единого государственного экзамена, что позволит тебе избежать дополнительных трудностей. Если ты испытываешь боязнь или страх по поводу возможной отметки, которая могла бы тебя не удовлетворить, то постарайся понять, что **сама по себе эта тревожность может иметь положительный результат**, так как помогает повысить активность и саморегуляцию.

**Используй такие формулы самовнушений:**

- Я уверенно сдам ЕГЭ.
- Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.
- Я с хорошим результатом пройду все испытания.
- Я спокойный и выдержанный человек.
- Я смогу справиться с заданием.
- Я справлюсь.
- Я должен сделать то-то и то-то....

Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным.

### КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПОДГОТОВИТЬ СЕБЯ К ЕГЭ?

**Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ЕГЭ.** Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой.

**Вспомни, была ли у тебя на предыдущих этапах похожая трудность?** Удавалось ли тебе справиться с ней и как? Что именно помогло справиться? **Подумай, что бы ты сделал по-другому.** Что именно из этого положительного опыта тебе помогло бы и в этот раз.

**Подумай, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к ЕГЭ:** родители, друзья, Интернет, педагоги или еще кто-либо. Проявляй инициативу в общении по поводу предстоящего события;

**Особое внимание удели организации комфортной домашней обстановки:** создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний.

**Удели необходимое внимание изучению инструкций по проведению и обработке материалов** единого государственного экзамена, что позволит тебе избежать дополнительных трудностей. Если ты испытываешь боязнь или страх по поводу возможной отметки, которая могла бы тебя не удовлетворить, то постарайся понять, что **сама по себе эта тревожность может иметь положительный результат**, так как помогает повысить активность и саморегуляцию.

**Используй такие формулы самовнушений:**

- Я уверенно сдам ЕГЭ.
- Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.
- Я с хорошим результатом пройду все испытания.
- Я спокойный и выдержанный человек.
- Я смогу справиться с заданием.
- Я справлюсь.
- Я должен сделать то-то и то-то....

Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным.