



Психологический тренинг

по подготовке учащихся к экзаменам на тему:

«Всё в твоих руках...»

(Тренинг проводился с учащимися 11 классов
ОУ Баксанского муниципального района
6 апреля 2018 года
в рамках Всероссийской акции «100 баллов для победы».)

Тренинг проводила педагог-психолог
высшей квалификационной категории
МОУ «СОШ №3 им. Т.М.Катанчиева» с.п. Атажукино
Кумышева Л.Х.

2018 г.

Цель: отработка с учащимися навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение их уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

Задачи:

- Обучение способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения;
- Повышение сопротивляемости стрессу;
- Обучение способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам;
- Обучение приемам активного запоминания;
- Ознакомление с теоритическими знаниями о физиологических процессах организма в ситуации экзамена.

Используемые методы: дискуссии, мини-лекции, презентация, тренинговые упражнения.

Условия проведения и оборудование: класс или просторное помещение, стулья, доска, мультимедийная установка, ручки и тетради для записи учащимися информации.

Экзамены: единственная возможность
знать хоть что-то хотя бы несколько дней.

Жорж Элгози

Мы всю свою сознательную жизнь сдаем экзамены. Экзамен даже для хорошо подготовленного человека – всегда испытание сил и умений, знаний и находчивости. В переводе с латыни слово «экзамен» означает «испытание». Получается, что во время экзаменов людей испытывают, как космонавтов перед полетом. Причем испытывают не только знания, но и психическую устойчивость человека.

С экзаменами очень часто связано большое количество отрицательных эмоций. Они порождаются неизвестностью, низким уровнем подготовки, психологическими особенностями человека. И сама предэкзаменационная ситуация, и наши устрашающие мысли о ней, и непосредственно процедура экзамена запускают стрессовые реакции в вашем организме.

Современные исследователи считают, что развитие болезней чуть ли не на 90% случаев связано со стрессом. Физиологи отмечают, что во время экзаменов 48% юношей и 60% девушек заметно теряют в весе, артериальное давление повышается до 170-180 мм рт. ст., а пульс доходил до 120-130 ударов в минуту.

Создатель теории стресса Ганс Селье говорил: «Стресс – это жизнь». Пока человек жив, он будет постоянно чему-то радоваться и огорчаться.

Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по-разному. *Это* во многом связано с тем, как вы

выучили материал, насколько хорошо знаете предмет, насколько уверены в своих силах.

Наша сегодняшняя встреча посвящена психологической подготовке к экзаменам. Надеюсь, что знания полученные сегодня, помогут вам более успешно пройти все испытания. Конечно, не всеми предложенными приемами будет пользоваться каждый из вас, но вы сможете их попробовать и выбрать те, которые подходят вам больше всего.

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды, простой или минеральной, либо зеленый чай. Остальные напитки вредны или бесполезны. В сладкую газировку добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание.

Другая проблема, с которой сталкиваются учащиеся, попадая под влияние стресса на экзамене – это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Снижается способность оптимально решать задания. **Физическое упражнение**, влияющее на гармонизацию работы полушарий, называется **«Перекрестный шаг»**. Попробуем сейчас его выполнить.

Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Соприкасается то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге, на цыпочки. Обязательное условие – двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, но согласованности полушарий поможет. Главное не цвет, а контрастность рисунка. Черное на белом, или наоборот.

Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете»

– Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.

– Выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.), положить его перед собой и попробовать в течение определенного времени (не более 3-5 минут) удерживать все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривать, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

Следующий подвох на экзамене – это кислородное голодание. Борьба с этим поможет **прием «Энергетическое зевание»**. Зевание во время экзамена очень полезно. Но делать это надо правильно! Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие верхнюю и нижнюю челюсти. В этих местах много нервных волокон. Достаточно 3-5 зевков.

На уровне «Стресс снимай-ка» хочу предложить несколько экспресс-приемов волевой саморегуляции. Научиться вовремя расслабляться, снимать

нахлынувшее напряжение и страх, настроится на работоспособность имеет очень важное значение на экзамене.

Простой, но очень эффективный способ — **аутотренинг**. Аутотренинг позволяет человеку создать подходящую настрой, добиться спокойствия и уверенности. Формулы аутотренинга направлены на подсознание.

Правила составления формулы аутотренинга:

1. Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Употребление частицы «не» запрещается.

2. Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени. Например, удачной будет такая формула: «Все хорошо в моем мире. Я уверен и спокоен. Я быстро вспоминаю весь материал. Я сосредоточен».

1. Упражнение «Дыхание на счет 10». Если одолела мгновенная паника, страх, нужно быстро с ним справиться. Этот прием поможет вам быстро успокоиться и настроится на работу. Сначала его лучше делать с закрытыми глазами, а потом, освоив технику, вы сможете его использовать в любом месте, в любом варианте. Примите удобное положение, расслабьтесь. Закройте глаза. Медленно вдыхая носом воздух мысленно считайте до 10. Вам должно хватить и времени и воздуха. Затем выдыхайте воздух также медленно считая до 10. Выполните это не менее 4-5 раз.

2. Упражнение «Мышечная релаксация». Мышечное напряжение вызывает негативные эмоции беспокойства разной силы. Если эмоции достаточно сильны, они блокируют мыслительные процессы. Необходимо уметь снимать мышечное напряжение.

-Сядьте удобно, не скрещивая ног, ступни на полу. Расстегните слишком тугую одежду и не напрягайте ноги.

-Вытяните пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняйте такое положение 10 сек., затем снимите напряжение с мышц, мгновенно расслабьтесь. Сосредоточьтесь на приятном чувстве расслабления после напряжения. Повторите 3-5 раз.

-Опираясь пятками на пол, отгибайте пальцы ног вверх, напрягая мышцы ступней и голеней. Выдержите так 10 сек., затем расслабьтесь. Повторите 3-5 раз. Попытайтесь почувствовать приятные ощущения от расслабления.

Подобного рода упражнений и техник очень много, важно найти и подобрать свою, освоить ее и использовать в нужный момент на здоровье.

3. Во время подготовки к экзаменам важно правильно отдыхать, иногда на это остается очень мало времени. Можно сделать физ. зарядку, принять контрастный душ, постирать, помыть, потанцевать, попеть, погулять в тихом месте, свое напряжение вложить в комканье газетного листа, (сделать его максимально меньше и выбросить на помойку), сделать из газетного куса свое настроение и разукрасить его кляксами... Кому что подойдет.

После отдыха важно уметь снова включиться в работу. Для этого можно использовать очень простое **упражнение «Массируем руки»**.

-Большим и указательным пальцем одной руки с силой сдавливает 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 совершайте круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

4. Можно освоить и технику длительного расслабления, например, в конце подготовки к экзаменам. Чтобы снять порядком накопившееся напряжение за несколько дней или усталость от насыщенного дня, воспользуйтесь *упражнением «Ресурсные образы»* (под музыкальное сопровождение).

Вспомните или придумайте место, где вы бы чувствовали себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть цветущий луг, берег моря, поляна в лесу, освещенная теплым летним солнцем. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях.

Вначале упражнение будет даваться с трудом, поэтому его можно осваивать дома, в тишине, перед сном. По мере освоения техники, усиления образов вы сможете использовать ее в стрессовых ситуациях

В конце нашей встречи хочу рассказать вам **притчу о бабочке**.

В старинном городе жил великий мудрец. И один человек решил придумать такой вопрос, чтобы мудрец не смог на него ответить. И он пошел на луг, поймал бабочку, посадил её между сомкнутых ладоней и подумал: «Спрошу я у мудреца: «Скажи о, мудрейший! Какая бабочка у меня в руках – живая или мертвая? Если он скажет - живая, я сомкну ладони, и бабочка умрет, если он скажет - мертвая, я раскрою ладони и бабочка улетит». Так все и случилось. Человек поймал бабочку, посадил её между ладонями и отправился к мудрецу. И он спросил у того: «Какая бабочка у меня в руках? О, мудрейший! - живая или мертвая?» И тогда мудрец, который действительно был мудрым человеком, сказал: «Все в твоих руках...» Так и я хочу вслед за мудрецом моим мастер-классом сказать – всё в ваших руках...

Надеюсь, что вы сможете воспользоваться сегодняшними советами, приемами и техниками. Главное не паниковать, не рисовать себе страшных картин неудачи на экзаменах, научиться вовремя снимать стресс, правильно распорядиться своим временем, а главное не забывать, что все в ваших руках и в ваших силах...

Ребята, успешен всегда тот человек, который уверен в своих силах, знает свои сильные стороны и качества, человек, который умеет контролировать и регулировать свое эмоциональное состояние. Желаю вам успеха!

