Психологический тренинг.

Тема: «Экзамен без стресса»

Класс: 11 «а», ГБОУ «СОШ №1 с. п. Экажево».

Дата проведения: 16.01.25

Провёл психолог Барахоева А.А.

**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 внутреннего локус – контроля своего поведения;
* способствовать расширению репертуара поведения в период подготовки к экзаменам.

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

**Оборудование:**карточки и бланки с заданиями, цветные карандаши, коллаж “Сердце”, памятки.

**Ход тренинга**

**I Приветствие. Барахоева А.А.**

Упражнение “Что означает ваше имя?” (Дети по кругу называют свои имена и что они означают)

**II Основная часть.**

**1** **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 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.

Считается, что стресс 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 – исчерпывает 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 |

**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.

**4 Упражнение “Мозговой центр”**

Дети делятся на группы по четыре человека.

Группа – это “мозг”, в которой есть тот, кто

- предупреждает, что будет сейчас;

- предупреждает, что будет через неделю;

- предупреждает, что будет через месяц;

- предупреждает, что будет в конце жизни.

Каждой группе дается проблемная ситуация.

1. Сдам экзамен.

2. Не сдам экзамен

3 Я хорошо подготовлюсь к экзаменам.

4 Я не буду готовиться к экзаменам и т. д.

**5 Упражнение “Шаги к успеху”.**

Раздаются бланки с рисунком лестницы, состоящей из пяти ступенек.

Напишите на каждой ступеньке действие, которое приведет тебя к успеху.

**III Рефлексия.**

**1 Упражнение “Сердце нашей группы”**

На доске из ватмана большое белое сердце.

- “Обратите внимание на это большое белое сердце. Оно неживое, ни бьется, ни трепещет. Но мы сейчас его оживим и вдохнем в него жизнь! Для этого надо немного”

Детям раздаются маленькие яркие сердечки. На них дети пишут пожелания участникам группы, читают вслух и прикрепляют на большое сердце.

- “Посмотрите как “ожило” наше сердце. Оно будет биться с нами до конца сдачи всех экзаменов”.

**2 Притча.**

“Однажды человек решил обмануть мудреца. Поймал бабочку, сжал в ладонях.

- Спрошу у мудреца – живая бабочка или мертвая?

А сам думает, если мудрец скажет, что она живая – я прижму бабочку, и она умрет. Если мудрец скажет, что она мертвая – я открою ладонь, и бабочка полетит. И попрошу у него все, что захочу. Так и сделал.

А мудрец на это ему ответил: “Все в твоих руках!”

**IV Окончание**

От того как вы подготовитесь, будет зависеть успешность сдачи экзаменов.

Все в ваших руках! Желаю удачи!