**Психологический тренинг для учащихся “Экзамен без стресса”**

Проблема: каждый год выпускникам приходится сталкаваться со сдачей ОГЭ/ЕГЭ. Данный этап является одним из важнейших в жизни любого ученика, так как от него зависит очень многое: профессия, самореализация, будущий доход и социальный статус.

Для начала давайте выясним: «Что такое стресс?» Давайте назовем все варианты.

Но хотим мы этого или нет - компьютер прочно вошел в нашу жизнь. И будущее - за ним.

Сегодня я предлагаю вам выбрать свой компьютер. Не просто пойти в магазин и купить готовую модель, а вспомнить из каких функциональных частей он состоит, как выбрать то, что нужно именно вам для работы, и как не ошибиться в выборе тех или иных комплектующих. А также какие программы необходимо установить на ваш ПК.

1. Предложите тему учебного проекта, распишите по предложенной схеме и представьте возможный результат проектной деятельности.

Схема представления учебного проекта

Тема: Экзамен без стресса  
Вид проекта: психологический тренинг

Цель: просветить учеников о стрессе, его причинах и методах борьбы с ним.

Участники: учащиеся 9/11 класса, педагог-психолог.

По содержанию:

По объему: презентация 11 слайдов.

Планируемый результат: учащиеся получат знания о стрессе, его причинах и методах борьбы с ним во время экзамена.

Определение этапов работы над проектом с алгоритмом работы:

Этап 1. Разработка проектного задания. Задачи этапа – определение темы, уточнение целей, выбор рабочих групп, определение источников информации, постановка задач

Этап 2. Разработка проекта. Задачи этапа – сбор и уточнение информации.

Этап 3. Оценка результатов Задачи этапа – анализ выполнения проектных заданий.

Этап 4.Защита проекта. Урок – презентация. Задачи этапа – коллективная защита проекта

1. Список литературы и информационных ресурсов:

<https://kopilkaurokov.ru/psihologu/meropriyatia/trening_dlia_starsheklassnikov_kak_spravitsia_so_stressom_na_ekzamene>

[https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1653609570&tld=ru&lang=ru&name=kak\_protivostojat\_stressu.pdf&text=Инструкция%3A%20Вам%20необходимо%20прочитать%20утверждения%20и%20выразить%20степень%20своего%20согласия%20с%20ними%2C%20используя%20следующую%20шкалу%3A—%20почти%20никогда%20(1%20балл)%3B—%20редко%20(2%20балла)%3B—%20часто%20(3%20балла)%3B—%20почти%20всегда%20(4%20балла).%20В%20последнее%20время…%201.%20Меня%20раздражают%20мелочи.%202.%20Я%20нервничаю%2C%20когда&url=http%3A%2F%2Ftersuk2.ucoz.ru%2FGos\_Itog\_Attest%2Fsov\_psikhologa%2Fkak\_protivostojat\_stressu.pdf&lr=193&mime=pdf&l10n=ru&sign=1c3b3668df99c24a4b22bd91b639909c&keyno=0&nosw=1&serpParams=tm%3D1653609570%26tld%3Dru%26lang%3Dru%26name%3Dkak\_protivostojat\_stressu.pdf%26text%3D%25D0%2598%25D0%25BD%25D1%2581%25D1%2582%25D1%2580%25D1%2583%25D0%25BA%25D1%2586%25D0%25B8%25D1%258F%253A%2B%25D0%2592%25D0%25B0%25D0%25BC%2B%25D0%25BD%25D0%25B5%25D0%25BE%25D0%25B1%25D1%2585%25D0%25BE%25D0%25B4%25D0%25B8%25D0%25BC%25D0%25BE%2B%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D1%2587%25D0%25B8%25D1%2582%25D0%25B0%25D1%2582%25D1%258C%2B%25D1%2583%25D1%2582%25D0%25B2%25D0%25B5%25D1%2580%25D0%25B6%25D0%25B4%25D0%25B5%25D0%25BD%25D0%25B8%25D1%258F%2B%25D0%25B8%2B%25D0%25B2%25D1%258B%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2582%25D1%258C%2B%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B5%25D0%25BF%25D0%25B5%25D0%25BD%25D1%258C%2B%25D1%2581%25D0%25B2%25D0%25BE%25D0%25B5%25D0%25B3%25D0%25BE%2B%25D1%2581%25D0%25BE%25D0%25B3%25D0%25BB%25D0%25B0%25D1%2581%25D0%25B8%25D1%258F%2B%25D1%2581%2B%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25BC%25D0%25B8%252C%2B%25D0%25B8%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE%25D0%25BB%25D1%258C%25D0%25B7%25D1%2583%25D1%258F%2B%25D1%2581%25D0%25BB%25D0%25B5%25D0%25B4%25D1%2583%25D1%258E%25D1%2589%25D1%2583%25D1%258E%2B%25D1%2588%25D0%25BA%25D0%25B0%25D0%25BB%25D1%2583%253A%25E2%2580%2594%2B%25D0%25BF%25D0%25BE%25D1%2587%25D1%2582%25D0%25B8%2B%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25BA%25D0%25BE%25D0%25B3%25D0%25B4%25D0%25B0%2B%25281%2B%25D0%25B1%25D0%25B0%25D0%25BB%25D0%25BB%2529%3B%25E2%2580%2594%2B%25D1%2580%25D0%25B5%25D0%25B4%25D0%25BA%25D0%25BE%2B%25282%2B%25D0%25B1%25D0%25B0%25D0%25BB%25D0%25BB%25D0%25B0%2529%3B%25E2%2580%2594%2B%25D1%2587%25D0%25B0%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25BE%2B%25283%2B%25D0%25B1%25D0%25B0%25D0%25BB%25D0%25BB%25D0%25B0%2529%3B%25E2%2580%2594%2B%25D0%25BF%25D0%25BE%25D1%2587%25D1%2582%25D0%25B8%2B%25D0%25B2%25D1%2581%25D0%25B5%25D0%25B3%25D0%25B4%25D0%25B0%2B%25284%2B%25D0%25B1%25D0%25B0%25D0%25BB%25D0%25BB%25D0%25B0%2529.%2B%25D0%2592%2B%25D0%25BF%25D0%25BE%25D1%2581%25D0%25BB%25D0%25B5%25D0%25B4%25D0%25BD%25D0%25B5%25D0%25B5%2B%25D0%25B2%25D1%2580%25D0%25B5%25D0%25BC%25D1%258F%25E2%2580%25A6%2B1.%2B%25D0%259C%25D0%25B5%25D0%25BD%25D1%258F%2B%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25B7%25D0%25B4%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25B6%25D0%25B0%25D1%258E%25D1%2582%2B%25D0%25BC%25D0%25B5%25D0%25BB%25D0%25BE%25D1%2587%25D0%25B8.%2B2.%2B%25D0%25AF%2B%25D0%25BD%25D0%25B5%25D1%2580%25D0%25B2%25D0%25BD%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B0%25D1%258E%252C%2B%25D0%25BA%25D0%25BE%25D0%25B3%25D0%25B4%25D0%25B0%26url%3Dhttp%253A%2F%2Ftersuk2.ucoz.ru%2FGos\_Itog\_Attest%2Fsov\_psikhologa%2Fkak\_protivostojat\_stressu.pdf%26lr%3D193%26mime%3Dpdf%26l10n%3Dru%26sign%3D1c3b3668df99c24a4b22bd91b639909c%26keyno%3D0%26nosw%3D1](https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1653609570&tld=ru&lang=ru&name=kak_protivostojat_stressu.pdf&text=%D0%98%D0%BD%D1%81%D1%82%D1%80%D1%83%D0%BA%D1%86%D0%B8%D1%8F%3A%20%D0%92%D0%B0%D0%BC%20%D0%BD%D0%B5%D0%BE%D0%B1%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BC%D0%BE%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D1%83%D1%82%D0%B2%D0%B5%D1%80%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B8%20%D0%B2%D1%8B%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B8%D1%82%D1%8C%20%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BF%D0%B5%D0%BD%D1%8C%20%D1%81%D0%B2%D0%BE%D0%B5%D0%B3%D0%BE%20%D1%81%D0%BE%D0%B3%D0%BB%D0%B0%D1%81%D0%B8%D1%8F%20%D1%81%20%D0%BD%D0%B8%D0%BC%D0%B8%2C%20%D0%B8%D1%81%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B7%D1%83%D1%8F%20%D1%81%D0%BB%D0%B5%D0%B4%D1%83%D1%8E%D1%89%D1%83%D1%8E%20%D1%88%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D1%83%3A%E2%80%94%20%D0%BF%D0%BE%D1%87%D1%82%D0%B8%20%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%B4%D0%B0%20(1%20%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%BB)%3B%E2%80%94%20%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BA%D0%BE%20(2%20%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%BB%D0%B0)%3B%E2%80%94%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BE%20(3%20%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%BB%D0%B0)%3B%E2%80%94%20%D0%BF%D0%BE%D1%87%D1%82%D0%B8%20%D0%B2%D1%81%D0%B5%D0%B3%D0%B4%D0%B0%20(4%20%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%BB%D0%B0).%20%D0%92%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D0%B5%D0%B5%20%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D1%8F%E2%80%A6%201.%20%D0%9C%D0%B5%D0%BD%D1%8F%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B4%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%B0%D1%8E%D1%82%20%D0%BC%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D1%87%D0%B8.%202.%20%D0%AF%20%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B0%D1%8E%2C%20%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%B4%D0%B0&url=http%3A%2F%2Ftersuk2.ucoz.ru%2FGos_Itog_Attest%2Fsov_psikhologa%2Fkak_protivostojat_stressu.pdf&lr=193&mime=pdf&l10n=ru&sign=1c3b3668df99c24a4b22bd91b639909c&keyno=0&nosw=1&serpParams=tm%3D1653609570%26tld%3Dru%26lang%3Dru%26name%3Dkak_protivostojat_stressu.pdf%26text%3D%25D0%2598%25D0%25BD%25D1%2581%25D1%2582%25D1%2580%25D1%2583%25D0%25BA%25D1%2586%25D0%25B8%25D1%258F%253A%2B%25D0%2592%25D0%25B0%25D0%25BC%2B%25D0%25BD%25D0%25B5%25D0%25BE%25D0%25B1%25D1%2585%25D0%25BE%25D0%25B4%25D0%25B8%25D0%25BC%25D0%25BE%2B%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D1%2587%25D0%25B8%25D1%2582%25D0%25B0%25D1%2582%25D1%258C%2B%25D1%2583%25D1%2582%25D0%25B2%25D0%25B5%25D1%2580%25D0%25B6%25D0%25B4%25D0%25B5%25D0%25BD%25D0%25B8%25D1%258F%2B%25D0%25B8%2B%25D0%25B2%25D1%258B%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2582%25D1%258C%2B%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B5%25D0%25BF%25D0%25B5%25D0%25BD%25D1%258C%2B%25D1%2581%25D0%25B2%25D0%25BE%25D0%25B5%25D0%25B3%25D0%25BE%2B%25D1%2581%25D0%25BE%25D0%25B3%25D0%25BB%25D0%25B0%25D1%2581%25D0%25B8%25D1%258F%2B%25D1%2581%2B%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25BC%25D0%25B8%252C%2B%25D0%25B8%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE%25D0%25BB%25D1%258C%25D0%25B7%25D1%2583%25D1%258F%2B%25D1%2581%25D0%25BB%25D0%25B5%25D0%25B4%25D1%2583%25D1%258E%25D1%2589%25D1%2583%25D1%258E%2B%25D1%2588%25D0%25BA%25D0%25B0%25D0%25BB%25D1%2583%253A%25E2%2580%2594%2B%25D0%25BF%25D0%25BE%25D1%2587%25D1%2582%25D0%25B8%2B%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25BA%25D0%25BE%25D0%25B3%25D0%25B4%25D0%25B0%2B%25281%2B%25D0%25B1%25D0%25B0%25D0%25BB%25D0%25BB%2529%3B%25E2%2580%2594%2B%25D1%2580%25D0%25B5%25D0%25B4%25D0%25BA%25D0%25BE%2B%25282%2B%25D0%25B1%25D0%25B0%25D0%25BB%25D0%25BB%25D0%25B0%2529%3B%25E2%2580%2594%2B%25D1%2587%25D0%25B0%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25BE%2B%25283%2B%25D0%25B1%25D0%25B0%25D0%25BB%25D0%25BB%25D0%25B0%2529%3B%25E2%2580%2594%2B%25D0%25BF%25D0%25BE%25D1%2587%25D1%2582%25D0%25B8%2B%25D0%25B2%25D1%2581%25D0%25B5%25D0%25B3%25D0%25B4%25D0%25B0%2B%25284%2B%25D0%25B1%25D0%25B0%25D0%25BB%25D0%25BB%25D0%25B0%2529.%2B%25D0%2592%2B%25D0%25BF%25D0%25BE%25D1%2581%25D0%25BB%25D0%25B5%25D0%25B4%25D0%25BD%25D0%25B5%25D0%25B5%2B%25D0%25B2%25D1%2580%25D0%25B5%25D0%25BC%25D1%258F%25E2%2580%25A6%2B1.%2B%25D0%259C%25D0%25B5%25D0%25BD%25D1%258F%2B%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25B7%25D0%25B4%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25B6%25D0%25B0%25D1%258E%25D1%2582%2B%25D0%25BC%25D0%25B5%25D0%25BB%25D0%25BE%25D1%2587%25D0%25B8.%2B2.%2B%25D0%25AF%2B%25D0%25BD%25D0%25B5%25D1%2580%25D0%25B2%25D0%25BD%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B0%25D1%258E%252C%2B%25D0%25BA%25D0%25BE%25D0%25B3%25D0%25B4%25D0%25B0%26url%3Dhttp%253A%2F%2Ftersuk2.ucoz.ru%2FGos_Itog_Attest%2Fsov_psikhologa%2Fkak_protivostojat_stressu.pdf%26lr%3D193%26mime%3Dpdf%26l10n%3Dru%26sign%3D1c3b3668df99c24a4b22bd91b639909c%26keyno%3D0%26nosw%3D1)

<https://urok.1sept.ru/articles/663676>

[https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1653235716&tld=ru&lang=ru&name=kspo\_yakzameneh-bez-stressa.pdf&text=беседа%20психолога%20с%20выпускным%20классом%20о%20стрессе%20перед%20экзаменом%20и%20способами%20его%20преодоления&url=https%3A%2F%2Fnra-russia.ru%2Fpic%2Fart%2F2019%2F03%2F27%2F01%2Fkspo\_yakzameneh-bez-stressa.pdf&lr=193&mime=pdf&l10n=ru&sign=c8fc0894d26508ee25b50497fd17490e&keyno=0&nosw=1&serpParams=tm%3D1653235716%26tld%3Dru%26lang%3Dru%26name%3Dkspo\_yakzameneh-bez-stressa.pdf%26text%3D%25D0%25B1%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25B5%25D0%25B4%25D0%25B0%2B%25D0%25BF%25D1%2581%25D0%25B8%25D1%2585%25D0%25BE%25D0%25BB%25D0%25BE%25D0%25B3%25D0%25B0%2B%25D1%2581%2B%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BF%25D1%2583%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25BD%25D1%258B%25D0%25BC%2B%25D0%25BA%25D0%25BB%25D0%25B0%25D1%2581%25D1%2581%25D0%25BE%25D0%25BC%2B%25D0%25BE%2B%25D1%2581%25D1%2582%25D1%2580%25D0%25B5%25D1%2581%25D1%2581%25D0%25B5%2B%25D0%25BF%25D0%25B5%25D1%2580%25D0%25B5%25D0%25B4%2B%25D1%258D%25D0%25BA%25D0%25B7%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25B5%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25BC%2B%25D0%25B8%2B%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE%25D1%2581%25D0%25BE%25D0%25B1%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25B8%2B%25D0%25B5%25D0%25B3%25D0%25BE%2B%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25B5%25D0%25BE%25D0%25B4%25D0%25BE%25D0%25BB%25D0%25B5%25D0%25BD%25D0%25B8%25D1%258F%26url%3Dhttps%253A%2F%2Fnra-russia.ru%2Fpic%2Fart%2F2019%2F03%2F27%2F01%2Fkspo\_yakzameneh-bez-stressa.pdf%26lr%3D193%26mime%3Dpdf%26l10n%3Dru%26sign%3Dc8fc0894d26508ee25b50497fd17490e%26keyno%3D0%26nosw%3D1](https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1653235716&tld=ru&lang=ru&name=kspo_yakzameneh-bez-stressa.pdf&text=%D0%B1%D0%B5%D1%81%D0%B5%D0%B4%D0%B0%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B0%20%D1%81%20%D0%B2%D1%8B%D0%BF%D1%83%D1%81%D0%BA%D0%BD%D1%8B%D0%BC%20%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BE%D0%BC%20%D0%BE%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B5%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%20%D1%8D%D0%BA%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%BC%20%D0%B8%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B0%D0%BC%D0%B8%20%D0%B5%D0%B3%D0%BE%20%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F&url=https%3A%2F%2Fnra-russia.ru%2Fpic%2Fart%2F2019%2F03%2F27%2F01%2Fkspo_yakzameneh-bez-stressa.pdf&lr=193&mime=pdf&l10n=ru&sign=c8fc0894d26508ee25b50497fd17490e&keyno=0&nosw=1&serpParams=tm%3D1653235716%26tld%3Dru%26lang%3Dru%26name%3Dkspo_yakzameneh-bez-stressa.pdf%26text%3D%25D0%25B1%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25B5%25D0%25B4%25D0%25B0%2B%25D0%25BF%25D1%2581%25D0%25B8%25D1%2585%25D0%25BE%25D0%25BB%25D0%25BE%25D0%25B3%25D0%25B0%2B%25D1%2581%2B%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BF%25D1%2583%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25BD%25D1%258B%25D0%25BC%2B%25D0%25BA%25D0%25BB%25D0%25B0%25D1%2581%25D1%2581%25D0%25BE%25D0%25BC%2B%25D0%25BE%2B%25D1%2581%25D1%2582%25D1%2580%25D0%25B5%25D1%2581%25D1%2581%25D0%25B5%2B%25D0%25BF%25D0%25B5%25D1%2580%25D0%25B5%25D0%25B4%2B%25D1%258D%25D0%25BA%25D0%25B7%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25B5%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25BC%2B%25D0%25B8%2B%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE%25D1%2581%25D0%25BE%25D0%25B1%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25B8%2B%25D0%25B5%25D0%25B3%25D0%25BE%2B%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25B5%25D0%25BE%25D0%25B4%25D0%25BE%25D0%25BB%25D0%25B5%25D0%25BD%25D0%25B8%25D1%258F%26url%3Dhttps%253A%2F%2Fnra-russia.ru%2Fpic%2Fart%2F2019%2F03%2F27%2F01%2Fkspo_yakzameneh-bez-stressa.pdf%26lr%3D193%26mime%3Dpdf%26l10n%3Dru%26sign%3Dc8fc0894d26508ee25b50497fd17490e%26keyno%3D0%26nosw%3D1)

**Конспект:**

Слайд 1: Тема

Слайд 2: Содержание

Слайд 3: Знакомство

Слайд 4: Что такое стресс?

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. Что же такое стресс? Стресс - это неспецифическая защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды. Стресс мобилизует нас на борьбу с неожиданным препятствием. Научные исследования говорят о наличии двух больших групп людей, переживающих стресс. В зависимости от того, как ведут себя старшеклассники в тревожной ситуации перед предстоящими экзаменами, всех ребят можно разделить на две группы. Одни приходят в состояние повышенной мобилизации, готовы отстаивать свои права на хорошую отметку, т.е. проявляют качества, аналогичные спортивной злости, помогающей выиграть. Другие суетливо листают учебник. Эти ребята заранее предчувствуют поражение. Взяв экзаменационный билет, они не могут сразу прочитать вопросы. Известный исследователь стресса Ганс Селье выделил три фазы реагирования организма на стресс:

**1 Реакция тревоги.** В начале стрессовой ситуации происходит мобилизация необходимых сил. Об этом свидетельствуют учащенный пульс, участившиеся головные боли, жалобы на боли в желудке, учащенное дыхание и сердцебиение, повышенное потоотделение, а также снижение усидчивости, неспособность сосредоточиться, приступы раздражительности, гнева, беспокойство, смятение, отсутствие уверенности в себе, страх.

**2 Фаза сопротивления.** Делается попытка преодолеть возникшие трудности. На этой стадии организм оказывается более устойчивым к разнообразным вредным воздействиям, чем в обычном состоянии. Наиболее эффективная помощь в этот период – укрепление уверенности в себе.

**3 Реакция истощения.** После длительного напряжения понижается способность организма к сопротивлению. В этот период возрастает восприимчивость к заболеваниям, истощается запас жизненных сил, снижается уверенность.

**Можно сказать, что стресс бывает в нашей жизни, главное – не доводить себя до третьей фазы.**

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.

Слайд 5: Методики борьбы со стрессом

**Упражнение «Приставным шагом»**

Цель: осознание важности положительного эмоционального настроя.

: «А сейчас мне нужен один доброволец. Стулья немного отодвинем и освободим пространство. Сейчас ( ) будет пытаться пройти ровно приставным шагом по воображаемой черте. Вы все будите её провоцировать, кричать: «( ), ты сейчас упадёшь, споткнёшься, потеряешь равновесие…» А потом: «( ), ты молодец, у тебя всё получается, ты умница, ты обязательно справишься!»

Обсуждение:

- Что чувствовала в первый раз?

- Что чувствовала, когда слышала слова поддержки?

- Ребята, а как вы считаете важно, когда тебя поддерживают в трудный ответственный момент? Конечно.

- Слова поддержки очень нужны, при этом ВАЖНО и то, как мы себя сами настраиваем, какие слова говорим сами себе.

Для этого существует простой, но очень эффективный способ — аутотренинг. Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий 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»**.

Можно кратко: **«Я уверен. Спокоен. Всё помню»**. На самом деле это работает. Я думаю, что каждый из вас придумает свою формулу.

**Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете»**

Цель: обучение способам поддержания рабочего самочувствия.

- 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.

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией.

**Простое упражнение на релаксацию «Дыхательная релаксация»**

Цель: успокоение дыхания.

Установлено, что концентрация внимания на дыхании способствует его успокоению, замедлению и тем самым – возникновению и углублению аутогенного состояния:

1. Сядьте удобно.

2. Закройте глаза.

3. Постарайтесь расслабить свои мышцы, начиная с ног и заканчивая лицом, сохраняйте их расслабленными.

4. Дышите носом. Когда выдохните, мысленно скажите: «Раз». Например: вдох – выдох «раз» и т.д. Дышите легко и естественно.

5. Не беспокойтесь о том, насколько вы углубляете состояние расслабления. Позвольте релаксации проникнуть в ваш внутренний мир.

**Упражнение «Ресурсные образы»**

Цель: успокоиться, эффективно снять физическое и психическое напряжение.

«Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берег моря, поляны в лесу, освещенной теплым летним солнцем, и т. д. 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».

Выход из состояния релаксации.

*Рефлексия.* Менялось ли ваше состояние в ходе выполнения этих упражнений? Какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас?

***Единственного правильного способа справиться со стрессом не существует, каждый выбирает то, что подходит лично ему.***

Слайд 6: Диагностика определения стресса

(Материал в отдельном файле)

Слайд 7: Ассоциации к слову экзамен

Цель: погружение в проблематику тренинга, проработка чувств и эмо-

ций, связанных с экзаменами.

Материалы: лист, маркеры.

Инструкция: «Ассоциации – это первое, о чем мы думаем, когда слы-

шим какое-то слово. Придумайте по три ассоциации к слову «экзамен». Не

задумывайтесь, а говорите первое, что приходит в голову».

Процедура: ведущий озвучивает инструкцию, дает 30 секунд на раз-

мышление. Далее участники по очереди делятся своими ассоциациями.

Тренеры записывают предложенные варианты.

Ведущий: Посмотрите, сколько у нас вариантов! Обратите внимание,

что каждый воспринимает экзамен по-своему. Для кого-то – это оценка

и результат, а для кого-то страх и испытание.

Слайд 8: Вопросы по теме

1. Что такое стресс?
2. Какие способы борьбы с ним Вы запомнили?

Слайд 9: Ответы

1. Стресс - это неспецифическая защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды.
2. Методы борьбы со стрессом: аутотренинг, концентрация на нейтральном предмете, дыхательная релаксация, ресурсные образы.

Слайд 10: Выводы

Экзамен - это всего лишь жизненный этап, который пройдёт каждый человек. Результат экзамена зависит только от вас. Каждый вправе выбирать свои методы борьбы с тревогой и стрессом. Желаю всем успехов!

Слайд 11: Спасибо за внимание!