**Психологическое занятие**

***«Как побороть стресс на ЕГЭ?»***

Групповое занятие для учащихся 11 класса.

Цели:

1. Рассмотреть понятие «стресс», его симптомы.

2. Обучить выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения.

3. Повысить сопротивляемость стрессу.

4.Развить мотивацию успеха, оптимизма, настойчивости.

1. **Приветствие**

**Упражнение «Кубик настроения»**

*Психолог.* Добрый день ребята. Рада приветствовать Вас на нашем очередном занятии. Сегодня я хочу начать наше занятие с упражнения, которое называется «Кубик настроения». Вы будете передавать этот кубик друг другу и выбирать то настроение, с которым пришли на занятие и не забывайте его показывать мне и своим друзьям.

*Психолог.* Мы получили положительные эмоции и готовы к дальнейшей работе. Теперь предлагаю вам посмотреть на экран. (смотрим мульфильм)

*Психолог.* Как вы думаете, о чём пойдет речь сегодня на нашем занятии? (Ответы учащихся)

*Психолог.* Сегодня мы с вами поговорим о том, как побороть стресс на ЕГЭ и способах борьбы с ним. Ответьте мне, пожалуйста на вопрос, как вы считаете, что такое стресс?

**Стресс** (от англ. давление, напряжение) **комплексное психическое и физиологическое состояние, возникающие в ответ на разнообразные экстремальные воздействия.**

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. Стресс является нормальным физиологическим ответом на события, которые заставляют нас чувствовать, что под угрозой находится наше выживание и благополучие. Стресс - это своего рода сигнал бедствия, который заставляет тело приготовиться «либо к бою, либо к бегству». В организме запускается целый комплекс сложных химических реакций, которые заставляют нас либо встретиться лицом к лицу с угрозой, либо скрыться от неё в неизвестном направлении.

**Симптомы стресса**

Существует множество проявлений стресса, причем разные люди испытывают их с различной интенсивностью.

**Психологические симптомы стресса:**

* импульсивное поведение;
* пониженное настроение;
* гнев;
* нарушение памяти и концентрации внимания;
* беспокойный сон (кошмары);
* необоснованная агрессивность;
* раздражительность, частые слезы;
* невозможность сосредоточиться.

**Физические симптомы стресса обычно включают в себя:**

* Боль в спине
* Мышечное напряжение
* Высокое кровяное давление
* Ослабление иммунной системы
* Повышенное потоотделение
* Сердцебиение
* Расстройство желудочно-кишечного тракта
* Головную боль
* Тошноту

**Поведенческие признаки:**

* Кручение волос
* Кусание ногтей
* Потеря интереса к внешнему облику
* Морщение лба
* Скрежетание зубами
* Пронзительный нервный смех
* Чрезмерное потребление лекарств
* Притоптывание ногой или постукивание пальцем

**Мини-лекция«Способы снятия нервно-психического напряжения»**

Цель: познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия нервно-психического напряжения.

Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?» Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств.

**Упражнение «Стряхни»**

**Цель:** обучить избавляться от всего негативного, неприятного.

Инструкция: Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места, и начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе — слетает с вас как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги — с носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать какие-то звуки... Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее.

**Обсуждение:** Как изменилось ваше самочувствие после выполнения задания?

**Способы снятия нервно-психического напряжения:**

1) Спортивные занятия.

2) Контрастный душ.

3) Пальчиковое рисование.

4) Мытье посуды.

5) Скомкать газету и выбросить ее, закрасить разворот газеты.

6) Громко спеть любимую песню.

7) Покричать то громко, то тихо.

8) Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».

9) Смотреть на горящую свечу.

10) Вдохнуть глубоко 10 раз

11) Погулять в лесу, покричать.

12) Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

— сядь удобно,

— глубокий вдох через нос (4–6 секунд),

— задержка дыхания (2–3 секунды)

13) Заняться какой-нибудь деятельностью, все равно какой. Секрет этого способа прост: любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации служит в роли громоотвода, помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

**Упражнение «Прощай напряжение!»**

**Цель:** обучить снимать напряжение приемлемым способом.

**Инструкция:** « Скомкать газетный лист, вложив в это все свое напряжение. Сделайте комок, как можно меньше и по команде одновременно все бросьте комок в цель на доске».

**Обсуждение:** «Как вы себя чувствуете? Расстались ли вы со своим напряжением? Ваши ощущения до и после упражнения».

**«Релаксация»**

**Цель:** познакомить с понятием релаксация.

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением и с нарушением дыхания. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

**Упражнение «Мысленная картина»**

**Инструкция:**

Сядьте поудобнее, не напрягая мышц. Не скрещивайте руки, ноги или кисти рук. Отдыхайте, дайте вашему телу расслабиться.

Глубоко вдохните, втягивая воздух постепенно через нос, пока легкие не наполнятся.

Выдохните плавно, тоже через нос, пока полностью не освободите легкие. Попробуйте делать это ритмично. Не сжимайте и не выдыхайте все разом.

Закройте глаза. Дыхание ровное, спокойное. Вдох-выдох (2 раза). Расслабляются мышцы лица, плеч, туловища, рук, ног. Вдох-выдох. Представьте, что мы гуляем по берегу широкой, могучей реки (Пауза.) Ваши ноги касаются сухого теплого песка и слегка утопают в нем. Вы вдыхаете свежий речной воздух. Можете опуститься на колени и порисовать на песке (Пауза.) Присмотритесь, какого цвета, формы, величины получился твой рисунок. (Пауза.). Ты пересыпаешь песок из одной руки в другую, песок медленно струится между пальцами (Пауза.) Ты ложишься на песок и видишь голубое небо. Тебе хорошо и приятно. Прислушайся, как течет река. Ты успокаиваешься и чувствуешь уверенность в себе. Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать. Проснулись, потянулись и улыбнулись. Открываем глаза и возвращаемся в нашу группу.

**Обсуждение: «**Изменилось ли что – то в вашем состоянии? Что именно? Стало легче или нет?»

1. **Заключительная часть.**

Психолог: «Сейчас я хочу предложить вам подумать, какими качествами должен обладать ученик (суперученик) который, без сомнения, сдаст любой экзамен. Давайте составим портрет "суперученика". У вас на столах есть силуэт суперученика и качества, как положительные, так и отрицательные.

- стрессоустойчивый (уметь адекватно реагировать на происходящие события, уметь владеть собой (эмоциями)

- внимательный - обладать хорошей памятью

- целеустремлённым (ставить цель и добиваться её), уметь планировать свою деятельность

- волевой

- с адекватной самооценкой (Я могу (установка) – при возникновении затруднений, не опускать руки, а предпринимать попытки решить затруднение).

**Обсуждение:** Кто может рассказать, какими качествами на ваш взгляд должен обладать суперученик? Могу предположить, что вам было не трудно составить портрет «суперученика», потому что каждый из вас обладает этими качествами. И думаю Вы со мной согласитесь. Я предлагаю вам поставить перед словом «Суперученик» букву «Я». Прочитайте, что получилось. Я – суперученик. Этот портрет вы можете забрать с собой.

*Психолог.* А сейчас я предлагаю вам посмотреть на экран.

Я желаю Вам удачи! И уверена, что у вас все получится!

До свидания!

**Самоанализ**

Вы просмотрели психологическое занятие по теме «Как побороть стресс на ЕГЭ?» Это одно из занятий по программе подготовки выпускников к сдаче ЕГЭ.

**Цель данного занятия:** отработка с выпускниками навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

**Задачи:**

1. Рассмотреть понятие «стресс», его симптомы.
2. Обучить выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения.
3. Повысить сопротивляемость стрессу.
4. Развить мотивацию успеха, оптимизма, настойчивости.

**Ожидаемые результаты:**

1. Сформированное позитивное отношение к процессу сдачи экзаменов;
2. Рост сопротивляемости стрессу;
3. Рост самооценки учащихся;
4. Снижение уровня тревожности.

Занятие рассчитано на выпускников 11 класса, готовящихся к сдаче выпускных экзаменов. Форма занятиябыла выбрана не случайно. Она позволяет осуществить деятельностный подход, организовать диалоговое пространство. Содержание занятия по своей сути представляет механизм реализации«Модели саморегуляции подростков».

Определена проблема. Сформирована мотивация деятельности. Показаны приемы саморегуляции (упражнение «Стряхни»); приемы самосовершенствования (составление портрета «суперученика»). Было предусмотрено **сочетание различных форм работы** индивидуальная и коллективная. Чередовались **виды деятельности**: анализ  теоретического материала, упражнения, с последующей рефлексией.

Я считаю, что на данный момент поставленная цель достигнута. Начато решение, поставленных задач.

Спасибо за внимание!