

## Тренинг

### «Как справиться со стрессом на экзамене?»

**Цель тренинга:** отработка со студентами навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

#### **Задачи:**

- Принятие правил работы группы.
- Формирование положительного настроения на работу. Освещение теоретических аспектов понятия о стрессе.
- Обучение учащихся способам волевой мобилизации и способам поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам.
- Развитие уверенности в себе.
- Знакомство выпускников со способами релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения.

#### **Ожидаемые результаты:**

Сформировано позитивное отношение к процессу сдачи экзаменов; Рост сопротивляемости стрессу; Рост самооценки учащихся; Снижение уровня тревожности;

**Материалы и оборудование:** заранее подготовленные бланки с текстом. Время проведения: 40 минут.

### **Ход тренинга**

#### **1. Приветствие.**

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

*Психолог:* «Ситуация сдачи экзамена для всех обучающихся 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. В ходе занятия мы с вами приобретем некоторые навыки, которые пригодятся при подготовке и сдаче экзаменов. Но прежде чем перейти к нашему занятию, я предлагаю вам обсудить правила в нашей группе».

## **2. Обсуждение и принятие групповых правил.**

### **Активность.**

Каждый член группы постарается быть активным участником происходящего и будет стремиться участвовать во всех событиях.

### **Искренность в общении и право сказать «нет».**

Каждый член группы постарается быть искренним, но имеет право сказать «нет». Участники по возможности открыто выражают свои мысли и чувства. При этом каждый имеет право сам решить, как поступить в той или иной ситуации, и если не готов говорить, или действовать, то имеет право сказать «нет».

### **Обращение по имени и персонификация высказываний.**

В группе необходимо называть участников по имени и не говорить о присутствующих в третьем лице. Стараться говорить больше о себе лично: «Я читаю, что...», «Я думаю...».

### **Недопустимы непосредственные оценки человека.**

При обсуждении происходящего следует оценивать не самих участников, а их действие. Не «Ты мне не нравишься...», а «Мне не нравится когда ты говоришь так... или поступаешь так...».

### **Игра «Поменяйтесь местами...»**

**Цель:** раскрепощение, неформальное общение ребят.

Выбирается водящий, который стоит в центре круга, остальные участники сидят на стульях в кругу. Водящий предлагает какой-то признак, например: «Поменяйтесь местами те, кто любит читать книги». Те участники, к которым этот признак относится, меняются местами.

### **Игра «Счет до 30»**

**Цель:** развитие уверенности, внимательности. Участники должны досчитать до 30, каждый называет только одно число. Тот, кому выпадает число, которое делится на 3 или в котором есть тройка, вместо этого числа говорит «Не собьюсь».

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

**Цель:** отработка приёмов сохранения самообладания.

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

**ШАРЛЬ ПОДНЯЛ ЛЮСИНА СПИНУ И СКАЗАЛ**

**ЛОБХВАТИМОЮШЕЮ**

**Но КАК теперь Вернуться на Эстакаду Как ПЕРЕнести Этого Страшного**

**Угнанного Ребенка В Безопасное Место**

**на Конец П ОСЛЫШАЛ Ся Топ Ог БеГ УщиХ ног**

*Шарль поднял Люсина на спину и сказал: «обхвати мою шею! Но как теперь вернуться на эстакаду? Как перенести этого страшно напуганного ребёнка в безопасное место?» наконец послышался топот бегущих 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.

**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.

Обучающийся, которого обсуждают, делает записи. Затем участникам предлагается из ряда названных качеств выбрать одно, наиболее важное, по их мнению, которое помогло бы сдать экзамен.

Участники по очереди зачитывают наиболее важное для себя качество. 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 будете вести себя уверенно, и ощущения будут меняться».

### **Игра «Статуя уверенности и неуверенности»**

**Цель:** отработка навыков уверенного поведения.

Участники группы делятся на 2 команды.

**Психолог:** «Представьте, что у дверей школы решили поставить скульптуры, которые будут называться Уверенность и Неуверенность. Делимся на две команды. Обсуждаете в командах особенности (качества и поведение) уверенного и неуверенного человека, выбираете экскурсовода. Одна команда лепит фигуру уверенности, другая - неуверенности. Скульптура лепится из одного участника, которому все остальные участники придают необходимую позу, мимику. В скульптуре должен быть задействован каждый учащийся. Экскурсовод будет описывать скульптуру, рассказывать, что она выражает. На обсуждение и построение - (5 минуты).

*Уверенный человек* – открытый взгляд, плечи расправлены, общается на равных, ни над кем ни возносится, но и не чувствует себя хуже других. Он характеризуется адекватной самооценкой и развитым умением регулировать

своё эмоциональное состояние. Менее подвержен манипулятивному влиянию.

*Неуверенный человек* – смотрит только в пол, плечи опущены, говорит тихим голосом, считает, что его не за что любить, он не интересен и не популярен.

**Психолог:** «Успешен всегда тот человек, который уверен в своих силах, знает свои сильные стороны и качества, человек, который умеет контролировать и регулировать свое эмоциональное состояние».

### **Упражнение «Приставным шагом»**

**Цель:** осознание важности положительного эмоционального настроения.

Психолог: «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 подходящей 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 (**Аутогенное состояние** — это состояние, которое достигается в рамках аутогенной тренировки (аутотренинга) — метода психофизиологической саморегуляции. В основе метода — самовнушение с помощью специальных формул, которые воздействуют на процессы в организме):

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.

### **«Возможности, которые предлагает нам жизнь»**

Участникам предлагается прослушать притчу и обсудить её

#### **Притча**

Как-то ночью одного человека посетил ангел и рассказал ему о великих делах, ждущих его впереди: у него будут возможности добыть огромные богатства, заслужить достойное положение в обществе и жениться на прекрасной женщине. Всю свою жизнь этот человек ждал обещанных чудес, но ничего не произошло, и в конце концов он умер в одиночестве и нищете. Когда он дошел до врат рая, то увидел ангела, который посетил его много лет

назад, и заявил ему: Ты обещал мне огромные богатства, достойное положение в обществе и прекрасную жену. Все свою жизнь ждал... но ничего не произошло.

"Я не это тебе обещал, — ответил ангел. — Я обещал тебе возможности богатства, высокого положения в обществе и встречи с прекрасной женщиной, которая может стать твоей женой, а ты их пропустил.

Человек был озадачен.

"Я не представляю, о чем ты говоришь", — сказал он.

"Ты помнишь, однажды у тебя была идея рискованного коммерческого предприятия, но ты побоялся неудачи и не стал действовать?" — спросил ангел. Человек кивнул.

"Из-за того, что ты отказался осуществлять ее, идея была через несколько лет дана другому человеку, который не позволил страхам остановить его, и, если ты помнишь, он стал одним из самых богатых людей в царстве".

И еще, помнишь, — сказал ангел, — был случай, когда большое землетрясение сотрясло город, разрушив много домов, и тысячи людей не могли выбраться из-под обломков. У тебя была возможность помочь найти и спасти выживших людей, но ты боялся, что в твое отсутствие мародеры вломятся в твой дом и украдут все твое имущество, так что ты не обращал внимание на призывы о помощи и остался дома". Человек кивнул, вспомнив о своем постыдном поступке.

"Это была твоя великолепная возможность спасти сотни человеческих жизней, так что тебя бы уважали все оставшиеся в живых в городе", — сказал ангел.

"Ты помнишь женщину, прекрасную рыжеволосую женщину, которая тебе очень нравилась. Она не была похожа ни на одну другую из тех, кого ты видел до этого и после этого, но ты думал, что оно никогда не согласится выйти замуж за такого, как ты, и, боясь быть отвергнутым, ты прошел мимо нее?"

Человек опять кивнул, но теперь в его глазах стояли слезы.

"Да, мой друг, — сказал ангел, — она стала бы твоей женой, с ней тебе посчастливилось бы иметь много прекрасных детей, и с ней ты был бы по настоящему счастлив всю жизнь".

Всех нас каждый день окружают различные возможности, но часто, подобно человеку из этой истории, мы позволяем страху и опасениям помешать нам использовать их.