

Мини-тренинг на снятие напряжения и беспокойства у учащихся перед экзаменами.

Цель:

- Знакомство учащихся с понятием «стресс».
- Снятие эмоционального напряжения и беспокойства у учащихся перед экзаменами.
- Повышение уверенности в себе.

Большая часть учащихся перед экзаменом испытывает стресс, находясь в ситуации постоянного страха или тревоги. Что происходит?

- постоянный стресс ослабляет иммунитет
- кровяное давление повышается
- большая сердечная мышца сокращается

Наряду с долговременной памятью страдает и кратковременная, ухудшается зрение. Чтобы «распознать», снизить уровень напряжения, преодолеть стресс, а может уменьшить и свести на нет уже существующий, можно использовать релаксационные упражнения.

Мы живем в напряженное время. Все чаще нам приходится слышать слова о том, что колоссальное влияние на нас оказывают стрессовые ситуации. Поэтому сегодня мы и поговорим с вами о том, что означает понятие «стресс».

По кругу, передавая мягкую игрушку «ежик», называете ситуации, которые лично для вас являются стрессовыми (запись на доске).

Посмотрите на получившийся список. Вы назвали большое количество стрессовых ситуаций. Обратите внимание на то, что среди них есть такие, которые почти все назвали в качестве стрессовых, а есть те, которые только лично для кого – то могут являться стрессом. Каждый имеет некое свое представление о том, что такое стресс.

Знакомство с понятием стресс. (Сообщение педагога – психолога)

- Понятие стресса, введенного в наш лексикон в 1936 году канадским врачом Гансом Селье. Смысл данного им определения стресса таков:

Стресс (от англ. stress - давление, напряжение) – неспецифические физиологические и психологические реакции организма при воздействии на него резких, экстремальных факторов.

- Вспомните, пожалуйста, что происходило с вашим телом, когда вы выполняли упражнение «карниз»? (записываются физиологические признаки стресса)

- А что вы чувствовали, какие эмоции переживали? (записываются психологические признаки стресса)

Признаки стресса.

Психологические:

напряжение дрожь
неуверенность потливость

Физиологические:

тревога бледность, краснота
страх учащение пульса
растерянность сухость во рту
подавленность затруднение дыхания
беззащитность расширение зрачков
паника мышечная скованность
трудности глотания
желудочный спазм

- По этим признакам можно отследить наступление стрессового состояния

Виды стресса и стадии его развития.(сообщение педагога – психолога)

- В настоящее время в зависимости от стрессового фактора выделяют различные виды стресса.

Виды стресса.

1. Физиологический

возникает под влиянием длительных или сильных физических заболеваний, нагрузок, а также в результате получения какого – либо увечья

2. Психологический

вызывается неблагоприятными морально – психологическими факторами

3. Эмоциональный

проявляется в ситуации угрозы, опасности, обиды

4. Информационный

человек не справляется с задачей, не успевает принимать решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности, то есть возникает эмоциональная перегрузка

Стадии развития стресса. (Сообщение педагога – психолога)

- В своем развитии стресс проходит 3 стадии. Давайте рассмотрим их.

Например, вам сообщили о том, что на урок придет проверяющий. Вы испытываете тревогу, напряжение. Некоторые теряются, не могут собраться, иногда даже не помнят тему урока, не могут найти план. **Это первая стадия - стадия тревоги.** На этой стадии в кровь поступают особые вещества, повышающие устойчивость к травмирующему фактору, и организм готовится действовать.

Но вот первая тревога прошла, и вы приступаете к выполнению задания. Ситуация продолжает оставаться напряженной, сложной, а вы уже способны действовать достаточно эффективно, иногда даже более эффективно чем в обычной ситуации. Ваш организм мобилизовал внутренние ресурсы и получил возможность сопротивляться стрессу. Однако, на этой стадии из – за того, что организм работает очень напряженно, на пределе своих возможностей, его ресурсы быстро расходуются. **Стадия стабилизации или сопротивления.**

Если стрессовая ситуация продолжает сохраняться, наступает **третья стадия – стадия истощения.** Представьте себе, что проверяющие будут присутствовать на всех уроках в течение всего дня! Уже к концу дня вы почувствуете сильную усталость, ваша работоспособность снизится, внимание и память начнут изменять вам. Будет больше ошибок, а результат работы может стать безразличен. Организм использовал все ресурсы, а теперь может наступить его разрушение. На этой стадии у человека значительно ухудшается самочувствие, может нарушиться сон и аппетит, возрастет подверженность его различным заболеваниям, и как итог, наступает болезнь, в крайних случаях за стадией истощения может наступить смерть. На этой стадии стресс переходит в дистресс.

***Дистресс* (в переводе с английского *distress – горе, несчастье, недомогание, истощение, нужда*) –
это перенапряжение адаптационных механизмов, которое оказывает отрицательное влияние на деятельность человека, вплоть до ее полной дезорганизации.**

Данный тренинг рассчитан на 40-45 минут

Комплекс групповых упражнений предлагаемые в данном тренинге не продолжительны во времени от 5- 10 до 20 минут. Их можно проводить как в назначенное время, так и на переменах.

В содержание включены:

1. Разогревающие упражнения
2. Игры, которые объединяют
3. Тематические игры
4. Игры для активизации правого полушария мозга.

Игры для активизации правого полушария мозга.

«Сама по себе».

Этот трюк имеет глубочайший подтекст. (10 минут)

Игроки делятся на пары. Партнеры становятся друг перед другом. Руки одного при этом свисают вдоль тела, а второй обхватывает двумя ладонями правую руку стоящего напротив и, крепко удерживая ее, пытается помешать партнеру поднять руку вверх. (Первый участник держит руку прямой и изо всех сил старается поднять ее, второй со всей силой удерживает руку). Через минуту вы даете сигнал «Стоп!» – и оба партнера прекращают выполнять задание. Что происходит? Как по волшебству, не удерживаемая рука сама по себе поднимается вверх.

Затем происходит смена ролей. Игру проводят по тем же правилам. Партнер, руку которого держат, после сигнала «Стоп» может попытаться удержать руку внизу, но подобная попытка почти всегда обречена на провал.

Разогревающие упражнения. «Перышко»

Цель: снятие напряжения, как необходимое условие для эффективной учебы.

Танец пера – прекрасный символ любознательного обучения, учения – игры.

Начните, пожалуйста, ходить по комнате. Почувствуйте свои ступни, пальцы, ощутите свои руки, кисти, кончики пальцев, свою голову, подбородок, веки. Теперь представьте себе, что вы превратились в нечто очень – очень легкое – а именно в маленькое перышко, может быть даже в нежную пушинку.

Начните двигаться по комнате так, чтобы все ваше тело выражало эту легкость, изобразите парение и танец перышка, носимого ветром по комнате. Иногда оно, возможно, крутится, иногда летит низко над полом, иногда висит высоко – все это очень легко, с неожиданными, прекрасными, гармоничными движениями. Подумайте, как вы можете задействовать свои руки и кисти, чтобы выразить легкость этого перышка.

И в это время, когда вы «летаете» по комнате, вы можете говорить про себя: «Я легкий, как пух, я могу двигаться очень легко, я легко могу изобретать новые движения, я могу сделаться совершенно легким и наслаждаться танцем». (1-2 минуты)

А теперь «перышки» должны постепенно успокоиться и замереть – летите потихоньку обратно на свои места.

Разогревающие упражнения. «Настроение»

Цель: развитие фантазии, воображения, готовность экспериментировать с образом своего «Я».

Начните, пожалуйста, ходить по комнате. При этом ощутите все свое тело, свои ноги и ступни, руки и кисти, позвоночник и голову. Заметьте какие части тела вы ощущаете как бодрствующие, а какие – как сонные. А теперь подумайте о настроении, с которым вы начали упражнение, и выразите это настроение походкой. Пожалуйста, при этом не разговаривайте и не обращайтесь к другим членам группы (15 секунд).

А теперь вы должны походкой выразить другое настроение. Представьте себе, что вы совсем обессилели. Ходите некоторое время как человек, который очень устал (15 секунд).

А теперь идите как совершенно счастливый человек, получивший чудесное известие (15 секунд).

Теперь – очень пугливый человек (15 секунд).

Дальше идите как лунатик, бредущий во сне с открытыми глазами (15 секунд).

А теперь – как тот, у кого нечистая совесть (15 секунд).

А сейчас идите как гений – вы только что получили Нобелевскую премию (15 секунд).

А теперь идите как предельно собранный человек, станьте канатоходцем, идущим по проволоке (15 секунд).

И в заключении вы можете сами придумать, что вам хотелось бы выразить своей походкой (15 секунд).

Остановитесь на минуту и попытайтесь понять, как вы себя чувствуете в данный момент. Возвращайтесь на свое место, выразите всем своим телом это настроение.

Игры которые объединяют. «Да!»

Цель: умение безоговорочно принимать предложения других людей.

(5-10 минут)

Отставьте в сторону стулья и столы, чтобы участники могли свободно двигаться по помещению.

Сформулируйте правила игры: «Сейчас мы все вместе будем играть в игру с необычным названием «Да!». Для начала встанем в круг в центре комнаты. Мы можем представить себе, что сейчас прекрасный солнечный день, у нас нет ни каких обязанностей, и мы можем хоть раз последовать за своими фантазиями. Пройдитесь по комнате во всех направлениях (1 минута). Сейчас я предложу осуществить некое действие, и в ответ каждый должен громко и с энтузиазмом крикнуть «Да!» Сразу же после этого мы все вместе выполним предложенное действие».

Далее скажите следующее: «Конечно, я - не единственный, у кого есть подобные задумки. Если у кого – то возникнет желание внести следующее предложение, мы перейдем к выполнению нового действия. Совсем не обязательно, чтобы между вашими пожеланиями существовала логическая связь. Вы можете абсолютно спонтанно и живо слушать друг – друга. А теперь я вношу первое предложение: Давайте плавать!».

Проследите за тем, чтобы все в группе громко крикнули «Да!» и начали «плыть» через комнату. Вероятно, через некоторое время игроки начнут сами вносить предложения: «Давайте поиграем в бадминтон!», или «давайте погладим рубашку!», или давайте выпьем по чашке кофе!» Участвуйте в общей работе, это будет хорошим катализатором творчества участников.

Сыграйте несколько раундов, чтобы игроки смогли как следует раскрепоститься.

Подведите итоги игры и обсудите следующие вопросы:

Чувствовали ли вы себя смущенными?

Легко ли было перехватить инициативу?

Как команда реагировала на ваши предложения?

Знаем ли вы людей, которые постоянно блокируют чью-то инициативу? Что может быть причиной такого поведения?

Каковы последствия того, что инициатива игнорируется или перекрывается?

Исчезло ли ваше смущение в ходе игры? Какое предложение доставило вам наибольшее удовольствие?

Тематические игры. «Импровизация»

Цель: тренировка импровизированных речей перед группой.

Каждый может задействовать свои знания и повседневный опыт. Искусство оратора состоит в том, чтобы излагать пришедшие на ум воспоминания ассоциативно, без предварительного плана.

Это- замечательная возможность. Необходимость публичного выступления без подготовки у многих актуализируется воспоминаниями детства, они снова ощущают себя беспомощными детьми, к тому же бессознательно всплывает критика, полученная от родителей или братьев и сестер. Именно детские страхи делают общественное выступление таким рискованным. Начните с краткой формы игры- на публичное выступление добровольцев отводится по тридцать секунд. По ходу игры постепенно увеличивайте время выступлений. Позднее, когда участники будут чувствовать себя достаточно уверенно, Вы можете в качестве темы выступлений задать те, над которыми группа недавно работала.

Еще один вариант игры. Дайте оратору «говорящую палочку», а с нею он получает возможность сочинять на ходу: краткую историю, мини – детектив, маленький роман и т. д.

Я предлагаю трем добровольцам выступить в течении минуты перед группой. Есть кто –нибудь, кто хочет рискнуть? Это чудесно. Мы можем сами выбрать тему, о которой они будут говорить. У кого есть идея? Я напишу на доске ваши предложения, и каждый из трех ораторов может выбрать себе одну тему.

(Если Вы пробуете эту игру в группе в первый раз, то темы должны касаться ежедневных занятий участников: игра в футбол, роликовые коньки, уборка в комнате, компьютерная игра, уроки русского языка и т. Д.).

Большое спасибо за ваши предложения. Кто из троих хотел бы начать? Ты? Это смело! У тебя есть ровно минута времени, чтобы порассуждать на выбранную тему. Но я сделаю еще несколько добавлений. Я хочу, чтобы это была импровизированная речь, а это значит, что ты говоришь не прерываясь и не делая пауз кроме необходимости вздохнуть. Если ты запнешься, тогда придумай что – нибудь, но всегда оставайся в рамках выбранной темы. Это удобный случай для того, чтобы начать привыкать к выступлениям перед публикой без предварительной подготовки.

Игры для активизации правого полушария мозга. «Это тяжело!»

Время от времени ведущие чем-то ошеломляют членов группы. Попробуем применить на практике один из подобных методов. (10 минут)

Объясните членам группы, что в данной игре проверяется координация движений.

Участники могут расположиться где захотят: на стульях, столах или на полу либо стоять. Предупредите игроков, что выполнить это упражнение одним махом очень трудно. В таком случае они будут не разочарованы, когда потерпят неудачу. Сначала каждый участник правой рукой рисует в воздухе круг, большой или маленький, какой пожелает. Это довольно просто, и все смогут легко выполнить задание. Затем, каждый участник левой рукой рисует в воздухе крест. Это тоже легко. Все сразу могут это сделать. И вот настала трудная минута: нужно выполнить оба движения одновременно. Некоторым покажется, что это практически невозможно. Обычно с заданием справляется только один из тридцати участников и очень редко двое.

Варианты: Участники сидят либо на стульях, либо на столе и правой ногой приблизительно полминуты описывают круги в воздухе. Продолжая рисовать круги ногой, они пытаются правой рукой написать в воздухе свое имя. Это практически невыполнимо.

Задание можно облегчить, если круги рисовать левой ногой, а имя писать правой рукой. С этим вариантом часто справляются несколько участников. Обсудите с группой возможные причины таких трудностей. Объясните участникам, что если потренироваться, то можно научиться выполнять эти трюки.

Почему выполнять задание так трудно? На уровне нейронов или физиологическом уровне никаких препятствий нет для выполнения этого упражнения!

При подборе игр и упражнений использовались сборники Клауса Фопеля:

- «Энергия паузы»
- «Сплоченность и толерантность в группе».

Исп. психолог: Алейникова Е.А.