

Тренинг на снижение эмоционального напряжения

Цель: создание условий для преодоления психологических барьеров в предэкзаменационный период.

Задачи:

- Снизить уровень эмоциональной напряженности учащихся;
- Расширить представление о средствах профилактики и преодоления стресса;
- Развить навыки самоконтроля с опорой на внешние и внутренние ресурсы учащихся;
- Обучить способам психической саморегуляции;
- Содействовать активизации личностных ресурсных состояний.

Ход тренинга

1. Вступление.

Здравствуйте, учащиеся! Я рада приветствовать вас на тренинговом занятии.

2. Знакомство.

“Современная жизнь диктует нам новые правила. И мы идем в ногу со временем. Мы много времени проводим в сети Интернет, общаемся, изучаем интересующую нас информацию. Представьте, что вы сейчас в сети. А я приглашаю вас на свой сайт для подростков, где обсуждаются различные темы, высказывают свое мнение разные специалисты и т.п. Для начала необходимо зарегистрироваться и создать свой аккаунт/профиль.

В первую очередь заполните страницу с личными данными”.

Участникам тренинга выдаются бейджики в виде телефонов, на них они записывают свое имя и актуальный “статус”.

3. Представляем свои “странички” по кругу.

4. Просмотр видеоролика

“Блуждая по сети, ваше внимание привлеч следующий видеоролик”.

(видеоролик про экзамен). Ролик взят из КВН: сценка, где Скороход А. сдает экзамен по физике

5. Обсуждение видеоролика.

“Какие мысли возникают при его просмотре, бывали ли вы в такой ситуации? Что чувствует молодой человек? (переживает стресс) Актуальна ли для Вас эта тема?

А какие же ассоциации возникают у вас, когда вы слышите слово “экзамен”? Запишите свои ассоциации в буклете и озвучьте их. (записываем варианты ответов на доске) Приложение 1

Все ассоциации в основном отрицательные.

Как же побороть этот страх, чтобы экзамен казался не пыткой, а неотъемлемой частью учебного процесса. Как некая систематизация знаний и применение их на практике. Мы попробуем иначе посмотреть на ситуацию экзамена! Возможен ли Экзамен без стресса?!”

6. “Самое трудное...”

“У вас в жизни уже была ситуация экзамена, которая принесла много различных чувств и эмоций. Давайте теперь вспомним эту ситуацию и попробуем по очереди закончить следующую фразу: **“Самое трудное на экзамене для меня...”**”

Многие учащиеся отметили, что самым трудным является неумение сконцентрироваться, справиться с тревогой, со стрессом. Именно он мешает выполнить задания на экзамене или правильно заполнить бланк.

Познакомимся с мнением психологов и психофизиологов.

“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.

Стресс не 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 – истощает 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

“Сейчас я вам предлагаю определить свой уровень стресса” (диагностика по методике стресс-теста) Приложение 2

Обсуждение полученных результатов.

“У каждого из нас есть стресс, только уровень пребывания его в каждом разный!

Симптомы стресса

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

Физические симптомы стресса обычно включают в себя:

1. Боль в спине
2. Мышечное напряжение
3. Высокое кровяное давление
4. Ослабление иммунной системы
5. Повышенное потоотделение
6. Сердцебиение
7. Расстройство желудочно-кишечного тракта
8. Головную боль
9. Тошноту

Психологические симптомы стресса:

1. Переменчивость настроения, преобладающая угрюмость
2. Беспокойный сон
3. Раздражительность
4. Депрессии
5. Концентрация внимания на неприятностях
6. Гнев
7. Ощущение подавленности и разбитости

Питание

- Далеко не последнюю роль в процессе запоминания информации играет грамотное питание. Научно доказано, что концентрация внимания, память, хорошее настроение - совсем не случайность. Всё это вполне достижимо с помощью...еды. (см. Презентация «Пища для ума»)
- Лучшему запоминанию способствует - морковь.
- От перенапряжения и психической усталости лучшее средство - лук.
- Орехи - для выносливости.
- Клубника и бананы - помогут снять стресс.
- Для питания клеток мозга просто незаменима - морская рыба.
- Улучшает кровообращение - черника.
- Ничто не освежит ваши знания, так, как - лимон.
- А непосредственно перед экзаменом не забудьте съесть - шоколадку.
- А если не сдал?

10. Завершение “Мои друзья”

Вы пообщались, высказывали мнения, которые порой у вас были схожи. Теперь добавьте себе на страницу друзей (записываем имя, электронную почту. Номер телефона или пожелания) Свою страницу отдаем соседу справа, а сами принимаем страницу у соседа слева и “добавляемся в друзья” (по желанию) В итоге ваша страница должна к Вам вернуться.

Используемая литература.

1. Акимова Г.Е. Как помочь своему ребёнку? Екатеринбург, 2003.
2. Гаулстон Т., Голдсберг Ф. Психологические ловушки. С-Пб, 1997.
3. Иванова Н. Л., Луканина М. Ф., Однорاپова Е. Ю. Стресс и тревога: профилактика, диагностика, коррекция. Сборник методических рекомендаций для специалистов социальных учреждений.

Поднимите руки те, кто испытывал те иные симптомы? Уместно вспомнить, что тревожность - естественное, обычное состояние человека в сложной, незнакомой ситуации, и испытывает его абсолютно все люди. Часто тревожность является полезной. Если человек начал волноваться, это означает готовность организма активно действовать, и такие ощущения даже помогают на экзамене. Простейший пример: накануне экзамена сплошная «каша» в голове, ничего не вспомнить, но... стоит взять билет и немного успокоиться, как вдруг все «всплывает», становится чётким и понятным. Однако здесь важен один нюанс: в пустой голове ничего не всплывёт и не родится. К любому экзамену необходимо готовиться, чем серьёзнее будет подготовка, тем меньше будет тревожность.

Как в такое непростое время сохранить работоспособность и хорошее настроение как поддержать хорошую физическую и психологическую форму?

Условия поддержки работоспособности

1. Чередование умственного и физического труда.
2. Выполнение гимнастических упражнений (кувырок, свеча, стойка на голове), так как они усиливают приток крови к клеткам мозга.
3. Бережное отношение к зрению. (делать перерыв каждые 20-30 минут: взгляд вдаль, оторвать глаза от книги).
4. Минимум телевизионных передач!

Приёмы психологической защиты

1. Переключение. Начинайте думать о чем-нибудь для вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабевает.
2. Сравнение. Сравните своё состояние с состоянием и положением других людей. И вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у вас. Это ослабит ваше переживание.
3. Накопление радости. Вспомните события, вызывающие у вас даже маленькую радость.
4. Мобилизация юмора. Смех - противодействует стрессу.
5. Интеллектуальная переработка. «Нет худа без добра».
6. Разрядка (физическая работа, игра, любимые занятия).
7. Быстрое общее мышечное расслабление (релаксация).

Режим дня

В трудное предэкзаменационное время нужно особенно позаботиться о поддержании своей работоспособности.

Увеличить сон на 1 час. Если вы не выспались, то изучение того же материала вы тратите значительно больше времени.

Желательно заставить себя просыпаться пораньше.

Лучше всего сопротивляющейся мозг воспринимает информацию с 7.00 до 12.00 и с 14.00 до 17-18.00

В середине дня 30-40 минут проводится на свежем воздухе для обогащения кислородом клеток мозга.

Делать перерывы каждые 60-90 минут. Перерывы не должны быть длительными (10-15 мин) и желательно наполнить их физической нагрузкой.

Условия запоминания и усвоения учебного материала

Составление плана

1. Не читайте подряд весь учебник. Повторяйте по вопросам. На каждый вопрос составляйте краткий конспект или план. Дело в том, что краткую запись ваша память «сфотографирует», на экзамене вы её обязательно вспомните, а по плану и остальное легко вспомнится.
2. Ответы на наиболее трудные вопросы развёрнуто пересказывайте, можно кому-нибудь, можно записать на магнитофон и прослушать. Заодно и поймёте, какое впечатление ваш ответ произведет на преподавателя.
3. Не думайте «Я всё равно провалюсь». Такие мысли не зря называют саморазгружающими. Они не только мешают готовиться, создавая постоянное напряжение и сумятицу в мыслях, занимая в них главное место, они к тому же как ни странно, не позволяют ничего делать или делать спустя рукава (а зачем, если всё равно ничего не выдет ?) Поэтому сосредоточьтесь на конкретных задачах - продумайте программу подготовки на каждый день и настраивайтесь на успех.
4. Перед экзаменом обязательно мысленно проиграйте ситуацию экзамена, представьте все во всех деталях и сконцентрируйтесь на лучшей форме поведения, а на собственные страхи постарайтесь не обращать внимание.
5. Для лучшего запоминания выявите свой тип памяти:
 - при хорошей зрительной памяти используйте рисунки и схемы;
 - при слуховой - читайте вслух, слушайте текст.

На экзамене

Первый шаг - психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо приучить себя к успеху, удаче, сделать её привычной.

На экзамене приходите вовремя, за 10 минут до начала. Раньше не нужно, чтобы не нервничать, позже тоже - по той же причине. Паника среди сдающих экзамен заразительна. Поэтому не расспрашивайте перед экзаменом идущих на него об их знаниях и неудачах, а тем более о требованиях экзаменатора.

Взяв билет, сосредоточьтесь на словах «Я спокоен», медленно повторите их 5-6 раз.

Подготовку к ответу начните с того вопроса, который помните лучше всех, попутно, на полях записывая то, что у вас «всплывёт» по другим вопросам. Объективно оцени преподавателя. Понаблюдай за ним и соответственно веди себя.

Отвечая материал, смотри на экзаменатора и представляй, что ты рассказываешь доброжелательному и спокойному человеку.

Отвечайте с интересом и энтузиазмом. Если вам неинтересно отвечать, это чувствуется. Энтузиазм заразителен, скука - тоже.

На доске изображенная модель человека. Психолог: «Скажите ,пожалуйста, на какие органы влияет стресс?(по ходу как ребята называют, психолог отмечает те области, которые были названы: сердце, сосуды, мышцы, глаза и т.д.).

Упражнение «Храм тишины»

Запомните: сильные личности, делая ошибки, имеют мужество их признать. Но признание ошибки- не есть убеждение в собственной несостоятельности, просто данная попытка не удалась. А каждая неудавшаяся попытка - ещё один шаг к успеху. Помните - не ошибается тот, кто ничего не делает!

Заключительная часть. Позитивный мультфильм

Список используемых источников:

1. Власенко И.И. Как удвоить свои способности: секреты психологической подготовки к экзаменам. Изд-во: Ростов: Феникс,2005.
2. Джордж М. Искусство релаксации. Снятие напряжения. Преодоление стресса. Самопомощь. – М.,2001.
3. Жорж Ж. детский стресс и его причины. – М.,2003.
4. Как помочь подготовиться к экзаменам. Практические рекомендации для родителей. – Школьный психолог, 2003,№48.
5. Калашков А.А., Сауткин В.С., Косова Л.В. К вопросу о профилактике нервно – эмоционального напряжения у студентов во время экзаменов. – Гигиена и санитария,1982,№5, с.32-35.

Приложения №1

Приложение 2

Упражнение «Храм тишины»

(выполняется под спокойную, музыку для релаксации)

Для его выполнения займите удобное положение, выпрямите спину, закройте глаза. Сосредоточьтесь на своём дыхании. Воздух сначала заполняет брюшную полость, а затем Вашу грудную клетку и лёгкие. Сделайте полный вдох, затем несколько лёгких спокойных выдохов и приступайте к упражнению.

Вообразите себя гуляющим на окраине многолюдного и шумного города..... Постарайтесь ощутить, как Ваши ноги ступают по мостовой.....

Обратите внимание на других прохожих, выражение их лиц, фигуры.....

Заметьте, что некоторые выглядят встревоженными, другие спокойны и радостны..... Обратите внимание на транспорт, его скорость, шум,.....гудят автомобили, визжат тормоза..... Может быть Вы услышите и другие звуки? Обратите внимание на витрины

магазинов.....булочную.....цветочный магазин..... Может Вы представите в толпе знакомое лицо?..... Подойдите и поприветствуйте этого человека. Или может быть, Вы пройдёте мимо? Остановитесь и подумайте, что Вы чувствуете на этой шумной деловой улице? Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице. Пройдя немного, Вы заметите большое здание, отличающиеся по архитектуре от всех других. Большая вывеска гласит: «ХРАМ ТИШИНЫ». Вы понимаете, что этот храм-место, где не слышны звуки, где никогда не было произнесено ни единого звука, ни одного слова. Вы подходите и трогаете тяжёлые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу оказываетесь, окружены полной и глубокой тишиной.

.....

.

Когда Вы захотите покинуть здание, толкните деревянные двери и выйдете на улицу. Как Вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведёт к ХРАМУ ТИШИНЫ, чтобы Вы могли. Когда захотите, вновь вернуться туда.