

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

Подготовила педагог-психолог
МБОУ «Гимназия №5»
Асуханова Хава Аслановна

2022 – 2023 уч. год

Большая часть учащихся перед экзаменом испытывает стресс, находясь в ситуации постоянного страха или тревоги. Что с ними при этом 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.

Данный тренинг рассчитан на 40-45 минут

Цель: *Снятие эмоционального напряжения и беспокойства у учащихся, перед экзаменами.*

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

В содержание мини - тренинга включены:

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



Разогревающие упражнения. «Я желаю ...»

Эта игра идеально снимает напряжение, что является необходимым условием для эффективной учебы. Пожелания себе и своим одноклассникам удачи и т.д., поднимает настроение.

Возьмите, пожалуйста, стулья и сядьте в центре комнаты. У меня в руках клубок пряжи, я проговариваю своё желание на данный момент, и передаю этот клубок любому из игроков, не отпуская нить, а тот в свою очередь говорит своё желания и передает следующему и т.д. Когда все дети высказали свои желания, у них в руках должна получиться «паутинка».

Педагог. Посмотрите, дети, сколько дорожек желаний от нас протянулось друг к другу.

Скажите, трудно ли было проговаривать ваши желания?

Игры, которые объединяют. «Найди пару»

Эта игра развивает фантазию, воображение.

У меня в руках шкатулка, в которой лежат по две одинаковые карточки со словами (фрукты, овощи). Задание: каждый должен взять по одной карточки и без слов не показывая карточки, с помощью мимики, жестов, найти свою пару.

Что было трудно для вас?

Какое было настроение до игры и как изменилось ваше настроение?

Разогревающие упражнения. «Настроение»

Эта игра уместна после долгой сидячей работы. Она развивает фантазию, воображение, 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 внимание на других членов 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. «Ковер самолёт»

Попробуем применить на практике один из методов объединения. (10 минут)

Ребята перед вами я положила ковер - самолет, встаньте на него, теперь вы должны только с помощью ног и, не сходя с него перевернуть на другую сторону. Если кто – то окажется за пределами ковра, то автоматически выбывает из игры.

Кто как себя чувствовал во время игры?

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

Время от времени ведущие чем-то ошеломяют 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.

Итог занятия:

- 1. Что понравилось?**
- 2. Что не понравилось?**
- 3. С каким настроением пришли и с каким уходите?**

Оставьте свой отзыв о занятии.

Используемая литература:

1. Сакович Н.А. Методичка по арт-терапии. - СПб, 2005 – 42с.
2. Баум Х. Крокодилопопугай. Игры в помещении для развития и отдыха. Москва,2008.-144с.143с.
3. Самоукина Н.Игры в школе и дома. Ярославль.2004.-208с.
4. Фопель К. С головы до пят. Москва,2005.-143с.