**Занятие с элементами тренинга для учащихся 9-х-11-х классов**

**«Совладание с экзаменационным стрессом: экспресс-методы саморегуляции эмоционального состояния» (Приложение - презентация)**

**Цель:** создание условий для актуализации у учащихся ресурсов для совладания с экзаменационным стрессом.

1. **Разминка**

**- Круг «Для меня экзамен…это…»**

**- Упражнение «Встаньте те, кто**… (хорошее настроение, плохое настроение, хочет спать, есть, любит мороженое, будущая сфера профессиональной деятельность – медицина, военная сфера, финансы, экономика и т.д.)»

1. **Понятие стресса, его признаки.**

Стресс – неспецифическая реакция организма на различные раздражители.

**Физиологические признаки:**

- повышается артериальное давление;

- изменяется сердечный ритм;

- изменяется ритм дыхания;

- появляется мышечное напряжение;

- дрожат руки, голос;

- пот, чувство жажды.

**Психологические признаки (эмоциональная сфера, когнитивная сфера):**

- тревога, страх;

- раздражительность;

- агрессивность;

- ощущение беспомощности;

- снижение самооценки.

*- снижение показателей внимания, памяти, нарушение процесса мышления* (при сильном стрессе).

**Вопрос аудитории:** стрессовое состояние - это плохо?

**Ответ:** стрессовое состояние – мобилизация организма!

**Соотношение уровня тревожности и эффективности деятельности:** средний уровень тревожности – максимальная эффективность деятельности.

1. **Методы саморегуляции эмоционального состояния:**

**А. Управление дыханием – ритм дыхания** (глубокий вдох – медленный выдох)**; сосредоточение на дыхании** (медитативный приём – «слушаем своё дыхание»**+ сосредоточение на внешнем объекте)**

**Б. Визуализация**

**- функция усиления других методов** (мышечной релаксации);

**- формирование позитивной психологической установки** – важно представлять процесс и результаты экзамена как успешные (мысли материальны!!!)+**идеомоторная тренировка** (мысленное проигрывание предстоящей деятельности);

**- «Глобализация»** (позиции «внутри ситуации», «над ситуацией» - здоровье ребёнка, способности, не связанные с учебной деятельностью);

**- «Ресурсные ситуации» Методика «Якорь»;**

**В. Мышечная релаксация** (снятие мышечных зажимов)

- Упражнение «Лимон»

- Упражнение «Сосулька»

**Г. Рисуночные методики саморегуляции эмоционального состояния**

Рисунки на темы «Я и стресс», «Мой страх» и т.д.

**Д. Аутотренинг –** позитивные словесные формулы.

**Е. Письменные практики**

**- Пятиминутный «забег»** — это свободное письмо, ограниченное по времени. То есть, в любой момент, когда у вас есть несколько минут и что-то, что вас беспокоит, волнует или занимает, вы можете открыть блокнот или файл, поставить таймер на пять минут (или просто поглядывать на часы) и писать или печатать как можно быстрее – все, что приходит в голову на интересующую вас тему. Это хороший способ «прочистить голову», и ничего особенного для него не нужно. Когда мы просто думаем о чем-то, наши мысли часто «бегают по кругу», и мы в своих размышлениях никуда не продвигаемся. А когда мы выписываем мысли из головы на бумагу, «мозгопространство» освобождается для нового понимания и новых идей. Ограничение по времени помогает, если есть тенденция возвращаться к одним и тем же мыслям и переживаниям

**-** **Кластер –** это графическая «карта» ассоциаций. Создание кластера обычно занимает меньше пяти минут.Выберите какое-то слово или фразу в качестве темы. Это может быть настроение, проблема, человек, воспоминание, часть себя, чувство, символ или персонаж сна, сегодняшнее число. Напишите это в центре листа и обведите в рамочку. Что первым приходит в голову? Запишите это сверху, снизу или сбоку от центрального слова, обведите в рамочку, соедините линией с центральным словом. О чем вам напоминает это слово? Запишите, обведите в рамочку, соедините с предыдущим словом. Продолжайте, «пока не кончится бензин». Теперь вернитесь к первоначальному слову и повторите процедуру, размотав еще одну нитку бусин-ассоциаций. Можно в любой момент возвращаться к предыдущим цепочкам и их дополнять. Вскоре ваш лист бумаги будет похож на паутину. Вы почувствуете, что хватит, когда «выдохнетесь», или изрисуете весь лист, или почувствуете, что что-то сдвинулось в вашем восприятии темы, вынесенной в центр.

**- Акростих**. Возьмите слово, обозначающее то, что вас волнует, беспокоит и занимает, записываете его вертикально, и к каждой букве пишете слово, начинающееся на эту букву и раскрывающее тему. Например, так:

**Г**русть  
**О**диночество  
**Р**асставание  
**Е**сли бы!..

**- Синквейн** (от фр. cinquains, англ. cinquain) — пятистрочная стихотворная форма. Эффективный метод, позволяющий быстро синтезировать, резюмировать и преобразовывать информацию, идеи, чувства, ассоциации**;**

1 строка – одно существительное, выражающее главную тему cинквейна.  
2 строка – два прилагательных, выражающих главную мысль.  
3 строка – три глагола, описывающие действия в рамках темы.  
4 строка – фраза, несущая определенный смысл.  
5 строка – заключение в форме существительного (ассоциация с первым словом).  
ПРИМЕР синквейна на тему жизнь:  
Жизнь.  
Активная, бурная.  
Воспитывает, развивает, учит.  
Дает возможность реализовать себя.  
Искусство