**Психологическое занятие   
«Как справиться со стрессом на экзамене?»**

23.05.2013  
**Цель:** познакомить учеников с основными способами сниже­ния тревоги в стрессовой ситуации (на экзамене).

**Задачи:**1) информирование учащихся о способах саморегуляции  психо-эмоционального состояния,  
2) проживание, приобретение опыта применения способов регуляции своего состояния.

**Форма проведения:** фронтальное психологическое занятие.  
**Продолжительность встречи** — 30 - 40 минут

**Разогрев.**

**Упражнение «Самое трудное». Психолог показывает учащимся игрушку и предлагает следующее задание: «Тот у кого в руках оказывается эта игрушка, должен продолжить фразу: «Самое трудное на экзамене- это…» - и передать игрушку другому.**

**Обсуждение темы**

Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, бес­покоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство меша­ют сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию, причем для этого совсем не нужно быть йогом или буддийским монахом. Существуют простые психо­логические способы справиться с тревогой в ситуации экзаме­на, и сегодня мы с ними познакомимся.

**Простой, но очень эффективный способ – аутотренинг.**   
Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий 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. Например, нельзя использовать такую фразу: Я совершенно не волнуюсь.  
2. Все утверждения должны быть сформулированы в настоя­щем времени. Нельзя употреблять слова типа «пытаться», «стараться».   
Например, удачной будет такая формула: «Все хорошо в моем мире. Я уверен и спокоен. Я быстро вспоминаю весь материал. Я сосредоточен».

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжени­ем. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называ­ется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

**Упражнения на релаксацию**

**«Мышечная релаксация».** Наиболее простой способ — расслаб­ление рук. Попросите детей принять удобное положение, поло­жить руки на колени или на стол и закрыть глаза. Предложите им сосредоточить внимание на руках. Пусть дети ощутят тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть. О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми.

**«Дыхательная релаксация».** Наиболее простой способ — это дыхание на счет. Предложите детям принять удобную позу, зак­рыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счета де­лается вдох, на четыре счета — выдох.

**Глубокое дыхание для расслабление и снятия стресса**

1. Закройте глаза. Если вы сидите, то держите спину прямо, чтобы можно было свободно дышать.  
2. Медленно и глубоко вдохните через нос. Дышите грудью и диафрагмой одновременно ( живот должен выпячиваться, а не втягиваться).  
3. Медленно и полностью выдохните через рот.  
4. Во время дыхания при каждом медленном вдохе говорите про себя: «Я», а при выдохе «Расслабляюсь».  
5. Повторите упражнение несколько раз (сколько будет удобно).  
6. В течение нескольких последующих минут посидите спокойно и подышите нормально, радуясь ощущению полного расслабления.

**Визуализация**  
**Упражнение «Образ уверенности»**

Попросите учеников зак­рыть глаза, немного расслабиться  и представить, какой образ мог бы для них символи­зировать состояние уверенности. Когда они представят этот об­раз или символ, попросите их нарисовать его. Во время выполнения этого упражнения хорошо использовать запись ме­дитативной музыки.

После окончания работы попросите участников показать рисунки окружающим и кратко рассказать о них. Скажите де­тям о том, что, представив себе этот символ в трудной ситуации, можно усилить свое ощущение уверенности.  
  
Представив этот символ в трудной ситуации, можно усилить свое ощущение уверенности.

Вы можете еще раз дома, в спокойной обстановке вспомнить способы снятия стресса, о которых мы сегодня говорили, и выбрать наиболее для вас подходящий.