

Экзамен без стресса

Цель: познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия нервно-психического напряжения.

Позади бесконечные напряженные занятия – в школе, на подготовительных курсах, с репетиторами. Но как же вымотал такой режим за последний год! Кажется, уже и сил-то совсем не осталось. А впереди еще главные испытания – выпускные экзамены в школе, которые одновременно являются вступительными в профессиональные учебные заведения (вузы, колледжи, техникумы). И самый неизменный их спутник – стресс.

Тема сегодняшнего занятия «Экзамен без стресса»

Исследования показывают, что экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение у школьников.

1. Упражнение «Откровенно говоря»

Цель: укрепить групповое доверие к окружающим, снять внутреннее напряжение, страхи, быть откровеннее.

Материал: карточки с незаконченными предложениями.

Инструкция: Перед вами в центре круга лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними.

Примерное содержание карточек:

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...

Откровенно говоря, когда я забываю о предстоящем экзаменационном стрессе...

Откровенно говоря, когда я прихожу домой...

Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...

Откровенно говоря, когда у меня свободное время...

Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...

Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я прихожу на консультацию...

Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?

Каковы ваши жизненные важнейшие цели на настоящий момент?

2. Что такое стресс и как с ним бороться?

Прежде всего, стресс – это естественная защитная реакция человеческого организма на запредельное напряжение: психологическое, физическое или общее. Стресс препятствует окончательному перегоранию всех систем. Стресс переживается довольно тяжело.

Во-первых, он сопровождается общей усталостью, естественной, когда человек вынужден долго и напряженно работать в условиях ограниченного времени.

Во-вторых, стресс обычно сопровождает напряжение, возникающее в момент самого экзамена. Накануне испытания усиливаются чувства тревоги, волнения, страха, возникает подавленность и раздражительность. Иногда эти эмоциональные проявления «дополняются» физиологическими – тошнота, ухудшение сна и аппетита.

Как справиться с волнением? Где взять силы? Как это ни банально прозвучит, но именно соблюдение режима дня поможет избежать переутомления, организовать самоподготовку, больше успеть и лучше усвоить материал.

В перерывах между учебными занятиями полезно делать простые физические упражнения, а лучше включить любимую музыку, потанцевать и немного размяться. Хорошо прогуляться на свежем воздухе.

Обязательно включите в рацион овощи, фрукты, шоколад, пейте как можно больше жидкости. При стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Этот витамин

содержится в таких продуктах как мясо, печень, рыба, яйца, молочные продукты, сыры, а также овощи - капуста брокколи, шпинат, кроме того семечки, орехи. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру!

Сон должен составлять не менее 8–9 часов, особенно в ночь перед экзаменом.

И не нагнетайте ситуацию: различные страхи, реальные и выдуманные, связанные с неизвестностью, которая ожидает на экзаменах, только усиливают тревоги и волнения. Старайтесь думать об экзамене только положительно. Иногда учащийся сам настраивает себя на провал, сильно преувеличивая сложность испытания или преуменьшая свои возможности. И в результате не выдерживает экзамен.

О пользе дела

Кстати, так называемый экзаменационный стресс не всегда становится нашим врагом. Помните, слово «стресс» также означает «напряжение», а в напряжении заключена энергия, которую можно поставить себе на службу.

Как же работает этот механизм? Дело в том, что в момент опасности, в кровь выбрасывается адреналин, заставляя сердце биться быстрее; одновременно перераспределяется кровотока: увеличивается приток крови к мозгу и конечностям. В ситуации экзамена человек вдруг собирается, сосредоточивается, мозг начинает работать более интенсивно, улучшается внимание, а мысли становятся ясными и четкими. В таких случаях небольшой стресс даже идет на пользу успешной сдаче экзамена.

3. Тест

4. Дискуссия в малых группах

Цель: помочь участникам лучше понять себя, разобраться в своих чувствах, взглядах.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

Инструкция: Разделитесь на 4 малые группы.

Вопросы для обсуждения.

Задание 1-й группе: составьте портрет человека, уверенного в себе, своих силах.

Задание 2-й группе: как справиться с волнением перед экзаменом и во время подготовки?

Задание 3-й группе: как снять напряжение, возникшее на экзамене?

А теперь я попрошу группу доложить о идеях, выработанных в ходе обсуждения.

Скорая помощь для паникеров

Легкий стресс перед экзаменом даже полезен. А для того, чтобы он не превратился в панику, можно сделать несколько расслабляющих упражнений.

Дыхательная гимнастика:

Дышите медленно: вдох – через нос, выдох – через рот. Сделав вдох, на некоторое время задержите дыхание, затем медленно выдохните через нос. Повторите несколько раз.

Игра «Страхни»

Цель: избавиться от негативного, ненужного, мешающего и неприятного.

Инструкция: Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?»

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе — слетает с вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до коленей. А затем потрясите головой. Потрясите головой. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились.

Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

Упражнение «Лимон»:

Вот еще одно упражнение, которое поможет вам быстро снять напряжение во время экзамена. Представьте себе, что в руке у вас находится лимон, который следует сжать как можно сильнее, выдавив сок до последней капли. В момент наибольшего напряжения в руках «бросьте лимон»,

встряхните руками и расслабьте их. Примите удобную для вас позу, сделайте несколько глубоких вдохов, постепенно расслабляя все тело. Если нет напряжения, то нет и стресса.

Упражнение «Аутотренинг»:

Сядьте удобно и сконцентрируйтесь на своем дыхании. Дыхание должно быть естественным и непринужденным. В течение трех - пяти минут нужно было как можно дальше проследить за потоком поступающего в организм прохладного вдыхаемого воздуха и теплым выходящим потоком, и дышать при этом легко и естественно. Мысленно, про себя, произносите: «Я - расслабляюсь - и – успокаиваюсь. Я - спокоен - и уверен - в себе. Я успешно сдам экзамен! Голова работает четко! Память ясная, я все могу вспомнить!»

Упражнение «Убежище»:

Простые мысленные медитации – незаменимое средство для борьбы со стрессом. Попробуйте сделать упражнение «Убежище». Представьте себе, что у вас есть удобное надежное убежище, в котором вы можете укрыться, когда пожелаете. Это место совсем не обязательно должно быть реально существующим. Это может быть комната, хижина в горах, шалаш в лесу, берег моря, другая планета. Закройте на несколько минут глаза (1–2 минуты) и войдите в свое личное убежище. Это упражнение поможет вам почувствовать, что вы собраны, спокойны и готовы к работе!

Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех, или Памятка на «черный день»

Цель: развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе; развитие способности к самоанализу.

Материалы: бланки с табличками для каждого участника

Инструкция: Садитесь в круг. У каждого из людей случаются приступы хандры, «кислого» настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как-то забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. Давайте составим памятку, в которой запишем достоинства, достижения, способности.

Если захотите, можете потом прочитать нам свои памятки. Заполненные памятки останутся у вас.

БЛАНК ПАМЯТКИ «Мои лучшие качества»

Мои лучшие черты	Мои способности и таланты	Мои достижения

Инструкция: «Мои лучшие черты» — в эту колонку запишите черты или особенности своего характера, которые вам в себе нравятся и составляют вашу сильную сторону.

«Мои способности и таланты» — сюда запишите способности и таланты в любой сфере, которыми вы можете гордиться.

«Мои достижения» — в этой графе записываются достижения в любой области.