**Тема: «Как справиться со стрессом на экзамене?»**

**Цель:** познакомить учащихся с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.

Информирование

Психолог: «Добрый день! Я попытаюсь рассказать и дать некоторые советы о том, как справиться со стрессом на экзамене».

***Упражнение «Я люблю…Я могу…Я хочу…».***

Цель: положительный настрой, развитие чувства эмпатии, повышение самооценки.

*Инструкция:* «Напишите на листочке продолжение трёх «Я» : Я люблю…Я могу…Я хочу…

Ответьте на вопрос:

* *Трудно ли было писать о себе?*
* *Какое из трёх «Я» было труднее, легче?*

***Упражнение «Психогеометрия»***

Посмотрите внимательно на следующие геометрические фигуры.

Перед вами на геометрические фигуры, выберите ту, которая нравится, и напишите фразу, выражающее ваше отношение к стрессу.

Каждая геометрическая фигура обладает определенными качествами, давайте посмотрим, как работает ваша интуиция.

Вопрос: «Какая фигура, по вашему мнению, более стрессоустойчивая, а какая менее стрессоустойчивая?» (ответы) А теперь я хочу познакомить вас с качествами, которые характерны для данных фигур.

* ***Квадрат*** – трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, методичность делают квадрата высококлассным специалистом в своей области. Идеал квадрата – распланированная, предсказуемая жизнь.
* ***Прямоугольник* –** лучшие качества: любознательность, пытливость, живой интерес ко всему происходящему и смелость. Они открыты для новых идей, ценностей, способов мышления к жизни, легко усваивают все новое.
* ***Треугольник* –** эта фигура символизирует лидерство. Это энергичные, неудержимые, сильные личности, которые ставят ясные цели, как правило, достигают их.
* ***Зигзаг* –** самый восторженный из пяти фигур, фигура, символизирующая творчество, комбинирование абсолютно различных, несходных идей и создание на этой основе чего-то нового, оригинального – вот что нравится зигзагам.
* ***Круг* –** самый доброжелательный из пяти фигур. Он обладает высокой чувствительностью, развитой эмпатией – способностью сопереживать, сочувствовать, эмоционально отзываться на переживание чужого человека. Круг ощущает чужую радость и чувствует чужую боль как свою собственную. Он счастлив тогда, когда все люди ладят друг с другом. Поэтому, когда возникает с кем-нибудь конфликт, наиболее вероятно, что круг уступит первым. Он стремится найти общее даже в противоположных точках зрения.

Психолог: «А сейчас ваше мнение изменилось? После полученной информации определите, какие же фигуры стрессоустойчивые, а какие менее? (ответ).

**Информирование «Стресс. Релаксация. Концентрация».**

Ставшее в последнее время столь модным слово ***стресс*** пришло к нам из английского языка и в переводе означает слово ***нажим***, ***давление, напряжение.***

***«Совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме животных и человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов. (стрессов)».***

**Словарь**

Первым дал определение стресса канадский физиолог Ганс Селье. В одном из своих выступлений в Праге Селье говорил: **«Стресс – это всё, что ведёт к быстрому старению или вызывает болезнь».**

Механизм реакции человека на стрессовый импульс очень сложен.

***Как человеческий организм реагирует на стресс?***

1.Тревого и стресс. Стрессоры вызывают реакцию тревоги и страха. Человек сознательно или подсознательно старается приспособиться. Человек либо адаптируется, обретая равновесие, либо не адаптируется. Иными словами стресс либо достаточно долго продолжается (ожидание экзаменов), либо возникает непосредственно перед экзаменам или на самом экзамене.

2.Пассивность, беспомощность, депрессия. Она проявляется у человека, адаптационный резерв которого недостаточен и организм не способен эффективно противостоять стрессу. Но такая стрессовая реакция может быть преходящей.

3.Активная защита. Человек меняет форму деятельности (спорт, музыка, хобби).

4.Активная релаксация, которая повышает как психическую, так и физическую природную адаптацию.

***Борьба или бегство?***

Что же происходит с человеком при стрессе? Каков механизм реакции тревоги? В 1935 году американский физиолог Уолкер Кеннон впервые определил её реакцию ***борьбы или бегства.***

Информация о реакции тревоги через органы чувств поступает в мозг, где имеется важная ретрансляционная станция – гипоталамус. В течение долей секунды через нервные окончания симпатической нервной системы передаётся в надпочечники. Получив сигнал SOS, они выбрасывают в кровь адреналин и норадреналин (боевые гормоны). Это приводит к напряжению мышечной мускулатуры, появляется тревога, страх, ярость ( в зависимости от ситуации), учащается пульс и дыхание, повышается кровяное давление. Согласитесь, в таком состоянии, сложно принимать обдуманные решения.

***Ганс Селье выделил три фазы реагирования организма на стресс:***

***1- реакция тревоги***. В начале стрессовой ситуации происходит мобилизация необходимых сил. Об этом свидетельствуют: учащенный пульс, участившиеся головные боли, жалобы на боли в желудке, учащенное дыхание и сердцебиение, повышенное потоотделение, кроме того, снижение усидчивости, неспособность сосредоточиться, приступы раздражительности, гнева, беспокойство, смятение, отсутствие уверенности в себе, страх.

***2- фаза сопротивления***, когда делается попытка преодолеть возникшие трудности. На этой стадии организм оказывается более устойчивым к разнообразным вредным воздействиям, чем в обычном состоянии. Наиболее эффективная помощь в этот период- укрепление уверенности ребенка в себе.

***3- реакция истощения,*** когда после длительного напряжения понижается способность организма к сопротивлению. В этот период возрастает восприимчивость к заболеваниям, истощается запас жизненных сил, снижается уверенность.

**ПРАВИЛО №5. Стресс- норма жизни. Главное - не доводить себя до третьей фазы.**

***Упражнение «Продолжите фразу…»*** (напишите на листочке)

* *«Стресс — это...»*
* *«Как можно противостоять стрессу?*
* *«Приведите примеры стрессовых ситуаций»*
* *«Что делать, если вы попали в стрессовую ситуацию?»*

**Информирование**

Очень частов стрессовой ситуацииформируется ***негативная установка***, мешающая объективной оценке своих возможностей.

*Пример из жизни:* «Возвращаясь на своей машине, я пробил два колеса. Мой домкрат был сломан, и тогда я стал останавливать проходящие машины. Половина из них даже больше, проехали мимо, несмотря на то, что был день. Первый остановившийся на мою просьбу о помощи ответил: «Мне некогда», второй: «Он у меня завален вещами». Так прошёл час. В очередной раз, не доходя 2-3 метра до машины, сказал: «Езжай, всё равно не дашь домкрат», развернулся и пошёл от машины. Вдруг я услышал: «Подожди, сейчас достану и дам его тебе!». И тогда я поймал себя на мысли: это ***негативная установка.***

***Вывод:*** очень важно уметь распознать подобные негативные установки, и тогда каждый найдёт для себя ответ на вопрос, почему он так поступает в той или иной ситуации.

***Негативные мысли деструктивны,*** так как в ожидании провала каждый из нас принимает решения, последствия которых достаточно сложно исправить. Если проецировать на учёбу – это недописанная контрольная (всё, больше не знаю), это недосказанный ответ у доски и т.д.

Как же лучше действовать в напряженной ситуации, вызывающей негативную установку? Советы:

**1.**Попытайтесь переключить внимание. Для этого необходимо сконцентрироваться на любом предмете, любой вещи, попавшей в поле зрения. Необходимо описать цвет, форму, материал, из которой изготовлена вещь.

**2.** Попытаться объективно описать фрустрирующую (препятствие) ситуацию, извлечь выгоду из неё.

**Мини-лекция «Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом»**

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполнить глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Постараться представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом происходит частичное освобождение от стрессового напряжения.

2. Минутная релаксация. Расслабить уголки рта, увлажнить губы (язык пусть свободно лежит во рту). Расслабить плечи. Сосредоточиться на выражении своего лица и положении тела.

3. Если позволяют обстоятельства, покинуть помещение, в котором возник острый стресс. Перейти в другое место, где никого нет, или выйти на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.

4. Заняться какой-нибудь деятельностью, все равно какой. Секрет этого способа прост: любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации служит в роли громоотвода, помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

5. *Примеры формул достижения цели самопрограммирования: (проговорить вслух или про себя)*

* *Я могу наслаждаться каждым днем своей жизни, даже если впереди меня ждет экзамен.*[*Экзамен*](http://www.vashpsixolog.ru/index.php/educating-students/65-exam-preparation/442-examination-stress-and-ways-to-overcome-it)*– лишь только часть моей жизни.*
* *Сейчас я чувствую себя намного лучше, чем могло бы быть, если бы я не занимался саморегуляцией.*
* *Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.*
* *Я могу управлять своими внутренними ощущениями.*
* *Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.*
* *Чтобы не случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.*
* *Я твердо уверен, что у меня все будет хорошо, и я успешно сдам экзамены.*

***Информирование***

« Хочу немного сказать об эмоциях, поскольку эмоции играют важную роль в жизни человека: помогают воспринимать действительность и реагировать на неё, а в ситуации стресса, эмоции нас переполняют, или наоборот исчезают. Сильные положительные эмоции, как и отрицательные,  приносят *стресс* для нервной системы. Временное игнорирование эмоций может принести пользу, но хроническое блокирование эмоций никак нельзя назвать полезным для здоровья.

Негативные эмоции мешают нам приступить к работе, либо продолжить работу, мешают собраться с мыслями. Как же можно помочь себе в ситуации, когда Вы уже испытываете эти эмоции? Можно разрядить свои эмоции, поговорив с теми людьми, которые поймут и посочувствуют. Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце – это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.  
Произвести любые спонтанные звуки – напряжение может быть "заперто" в горле. Можно использовать такой прием, как дыхание уступами: три-четыре коротких выдоха подряд, затем такое же количество коротких вдохов».

***Упражнение «Стряхни»***

«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 плохие мысли о самих себе – слетает с Вас как с гуся вода.

Потом отряхните свои ноги с носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если Вы будете издавать какие-то звуки. Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется Ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с Вас спадает, и Вы становитесь все бодрее и веселее».

**Способы позволяющие справится с неопределёнными эмоциями.**

1. *Прослушивание приятной музыки*
2. *Прогулки по живописным местам*
3. *Общение с друзьями.*
4. *Просмотр хорошей комедии.*
5. *Приём ванны*
6. *Сон.*
7. *Размышление о смысле жизни.*
8. *Спортивные занятия.*
9. *Контрастный душ.*
10. *Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».*

**Тест «Умеете ли вы контролировать себя?»**

Инструкция: "Просчитайте высказывания и ответьте *«да»* или *«нет».*

1. *Мне кажется трудным подражать другим людям.*
2. *Я бы, пожалуй, мог при случае «свалять дурака», чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.*
3. *Из меня мог бы выйти неплохой актер.*
4. *Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.*
5. *В компании я редко оказываюсь в центре внимания.*
6. *В различных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.*
7. *Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден.*
8. *Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают увидеть.*
9. *Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.*
10. *Я всегда такой, каким кажусь.*

Начислите себе по одному баллу за ответ **"нет"** на вопросы **1, 5, 7** и за ответ **"да" на все остальные.** Подсчитайте сумму баллов. Если вы отвечали искренне, то о вас, по-видимому, можно сказать следующее:

**0–3 балла.** У вас ***низкий коммуникативный контроль,*** и вы не считаете нужным его изменять в зависимости от ситуации. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают вас "неудобным" в общении по причине вашей прямолинейности.

**4–6 баллов.** У вас ***средний коммуникативный контроль.*** Вы искренни, но сдержанны в своих эмоциональных проявлениях. Вам следует больше считаться в своем поведении с окружающими людьми.

**7–10 баллов.** У вас ***высокий коммуникативный контроль.*** Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменения ситуации и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое производите на окружающих.

Вопрос:

* *Как вы считаете, влияет ли умение себя контролировать в ситуации экзамена?*
* *Если да, то как?*

Нашу заочную встречу хочу закончить притчей:

*«Как-то раз новенький пришёл учиться стрельбе из лука. Учитель решил посмотреть, на что он способен. Новенький взял две стрелы и пошёл к мишени. Учитель покачал головой со словами: «Никогда не бери две стрелы. Понадеявшись на второю стрелу, ты более беспечно отнесешься к первой. Всегда считай, что у тебя только одна попытка, и старайся попасть в цель единственной стрелой!»*