**Занятие - тренинг для учащихся 11 классов.**

**Как справиться со стрессом на экзамене?**

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

**Необходимые материалы**: мяч.

**Ход занятия** Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем. Что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится и переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточится, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют простые психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена, и сегодня мы с ними познакомимся. **Упражнение «Самое трудное».**

ведущий показывает детям мяч и предлагает выполнить следующее задание: «Тот, у кого в руках оказывается мяч, должен продолжить фразу: « Самое трудное на экзамене – это..» - и передать мяч своему соседу». Существуют различные способы справиться со своей тревогой. Мы познакомимся с некоторыми из них. Простой, но очень эффективный способ – аутотренинг. Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия и уверенности. Правила составления формулы аутотренинга: - все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме; - употребление частицы «не» запрещается; - все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени - не употреблять слова «пытаться», «стараться» и т.п. Каждый участник тренинга составляет свою формулу. Например: «Я уверен и спокоен», « Я сосредоточен» и др. Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Упражнение «Мышечная релаксация». Наиболее простой способ – расслабление рук. Попросите детей принять удобное положение, закрыть глаза и сосредоточить внимание на руках. Пусть дети ощутят тепло своих рук, их мягкость. О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми. **Упражнение «Дыхательная релаксация».** Наиболее простой способ – это дыхание на счет. Попросите детей принять удобное положение, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На три счета делается вдох, На три счета – выдох. Наконец, справиться с тревогой помогает медитация. **Медитация** – это состояние глубокого сосредоточения на одном объекте. Такое состояние позволяет обрести душевный покой и равновесие. Упражнение «медитация на предмет». Попросите детей выбрать любой предмет(часы, кольцо, ручку и т.д.) и положить его перед собой. Предложите им попробовать в течение определенного времени (2 – 3 минуты) удерживать все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривать, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли. По завершении релаксационных упражнений спросите у детей, как меняется их состояние. Спросите участников, какой способ снятия тревоги показался им наиболее подходящим лично для них. Необходимо объяснить участникам, что не существует единственно правильного способа справиться со стрессом, каждый должен выбрать то, что подходит лично ему.