

**Овсяник Светлана Борисовна,**  
**доцент кафедры психологии ГБУ ДПО РО РИПКиППРО**

**Сценарий классных часов с использованием методов интерактивного обучения «ЕГЭ: навыки психологической саморегуляции эмоционального состояния в ситуации экзаменационного стресса»**

Любой экзамен, в том числе ЕГЭ является стрессовой ситуацией, напряжением интеллектуальных, волевых, физических сил. К сожалению, срывы на экзаменах являются распространенным проявлением волнения, тревоги и даже страха. Эти срывы зависят не от теоретической, а от психологической подготовки, особенно в тех случаях, когда у учащихся присутствуют неадекватные способы эмоционального реагирования. Поэтому важно не только подготовить будущих выпускников по предмету, но и обратить внимание на формирование их психологической подготовленности и устойчивости к экзаменационному стрессу.

В данной публикации представлена разработка 2-х классных часов, которые проводятся один раз в неделю, в предэкзаменационный период ( февраль-апрель) и представляют из себя минимум психологической подготовки учащихся к ситуации ЕГЭ, который может быть расширен.

**Цель** классного часа с использованием методов интерактивного обучения «ЕГЭ: навыки психологической саморегуляции эмоционального состояния в ситуации экзаменационного стресса»: содействовать обеспечению психологического комфорта в период подготовки и сдачи экзаменов, преодолению экзаменационного стресса.

**Задачи:**

1. Расширить знания учащихся о стрессе, его влиянии на тело и психику человека, дать информацию о стадиях развития стресса, видах стресса.

2. Научить учащихся отслеживать признаки стресса и его последствий у себя и других людей, с тем чтобы в дальнейшем контролировать собственное поведение в ситуации стресса.

3. Обучить учащихся методам самопомощи и саморегуляции, повышающих стрессоустойчивость, которые могут быть использованы при подготовке и сдаче экзаменов, ЕГЭ.

4. Способствовать развитию мотивации самовоспитания и саморазвития, навыков самоконтроля и уверенности в своих силах.

**Форма работы:** классные часы с использованием интерактивных методов обучения. Учащиеся сидят на стульях в общем кругу, при работе в малых группах образуются малые круги, где общаются лицом к лицу.

**Целевая группа:** учащиеся 11 классов. Возможно проведение аналогичных классных часов для учащихся 9 класса, в период подготовки к ГИА.

**Количество участников:** все обучающиеся одного класса. Если численный состав класса большой, то возможно деление на две группы по 8-12 человек, или работа двух специалистов одновременно.

**Время проведения каждого занятия:** 90 минут (сдвоенный урок).

**Требования к специалисту,** проводящему классные часы данной направленности: педагог, педагог-психолог, или другой педагогический работник с высшим образованием, знающий возрастные особенности учащихся старшей школы, владеющий приемами снятия напряжения, преодоления стресса, имеющий опыт применения интерактивных методов обучения.

**Материально-технические ресурсы:** музыкальный центр; музыкальный материал для релаксации- звуки природы, шум моря; листы бумаги, ручки; раздаточный материал: «Способы саморегуляции», таблица к способу саморегуляции «Перепрограммирование»

**Условия проведения:** отдельное помещение (классная комната), наличие стульев, которые могут быть поставлены в круг, доска, проекционная система.

**Методы, используемые в работе** — это методы интерактивного обучения.

Интерактивное обучение – это одна из разновидностей активного метода обучения. Взаимодействие при интерактивном обучении осуществляется не только между педагогом и учеником, в данном случае все обучаемые контактируют и работают сообща (или в группах).

В данной работе используются следующие методы: упражнения- энергизаторы, мозговой штурм, групповая дискуссия, мини-лекции, работа с малых группах.

**Ожидаемые результаты:** повышение психологического комфорта в период подготовки и сдачи экзаменов: снижение уровня тревожности, повышение уровня сопротивляемости стрессу, развитие эмоционально-волевой сферы, развитие навыков самоконтроля, развитие навыков саморегуляции эмоциональной сферы.

### **Классный час №1 «Психологические особенности проявления стресса. Экзаменационный стресс»**

**Цель:** содействовать обеспечению психологического комфорта в период подготовки и сдачи экзаменов, преодолению экзаменационного стресса.

#### **Задачи:**

1. Расширить знания учащихся о стрессе, его влиянии на тело и психику человека, дать информацию о стадиях развития стресса, видах стресса, их конструктивной и деструктивной роли.
2. Научить учащихся отслеживать признаки стресса и его последствий у себя и других людей, с тем чтобы в дальнейшем контролировать собственное поведение в ситуации стресса.
3. Способствовать выявлению неконструктивных установок школьников, связанных с аттестацией в форме ЕГЭ и, по возможности, преобразованию их в более позитивные.
4. Способствовать развитию мотивации самовоспитания и саморазвития, навыков самоконтроля и уверенности в своих силах.

#### **Содержание занятия**

- **Упражнение-энергизатор «Приветствие». ( 3-5 мин)**

Цель: создание позитивной психологической атмосферы, условий для проявления активности.

### ***Рекомендации для ведущего:***

Построение группы – «карусель». Ведущий разделяет класс на две подгруппы, например: «ключик», и «замочек», которые становятся во внешний и внутренний круг лицом друг к другу, образуют пары.

*Инструкция для участников:* сейчас мы будем приветствовать друг друга разными способами, в том числе и необычными. Эти способы приветствия будет задавать ведущий. Наша «карусель» будет двигаться, и поэтому каждая новая пара будет приветствовать друг друга по-новому.

Движение карусели происходит таким образом: подгруппа, расположенная во внутреннем круге (например, «замочек») стоит на месте, а подгруппа, расположенная во внешнем круге («ключик») будет перемещаться в правую сторону, двигаясь к следующему партнеру, стоящему во внутреннем круге.

Движение «карусели» происходит по команде ведущего: «Переход!»

Итак: поприветствуем друг друга в парах рукопожатием..... Переход!

Далее, повторяя заданный алгоритм, поприветствуем друг друга:

как пионеры (переход!), как офицеры (переход!); показав язык (переход!); кивком головы (переход!), поклонами,(переход!) топотом(переход!), прыжками(переход!), потирая руки(переход!), широко открыв глаза(переход!), аплодисментами(переход!), объятиями(переход!).

- **Объявление темы, цели и задач классного часа**
- **Принятие правил работы группы ( 5мин)**

Цель: создание атмосферы психологической безопасности, взаимного уважения.

### ***Рекомендации для ведущего***

Предлагаем ориентироваться на следующие правила:

- Активность (активно участвовать в происходящем на занятиях);
- Конфиденциальность ( личная информация о происходящем на занятиях не должна выноситься за пределы класса) ,

- Обращение по имени ( не использовать кличек, не говорить о присутствующих в третьем лице),
- Говорить от своего лица ( «Я считаю, что»... вместо «Некоторые думают...»);
- Безоценочность, т.е. недопустимость непосредственных оценок человека (при обсуждении следует оценивать не самих участников, а их действия. Вместо «Ты мне не нравишься» - « Мне не нравится, что ты говоришь .... или поступаешь...»)
- Право быть выслушанным без перебивания.
- Правило поднятой руки ( поднятая рука – сигнал о том, что в группе шумно и просьба работать потише).

- **Мозговой штурм «Ассоциации на слово « ЕГЭ»» (10-12 мин)**

Цель: выявление не конструктивных установок школьников, связанных с аттестацией в форме ЕГЭ и, по возможности, преобразование негативных установок в более позитивные.

**Учащимся предлагается назвать ассоциации к слову «ЕГЭ».**

***Рекомендации ведущему***

Важно организовать мозговой штурм, соблюдая правила, которые повышают его эффективность: высказываются все участники по кругу, не перебивая друг друга, не повторяя уже прозвучавших ответов; запрещена критика и любая (в том числе положительная) оценка; приветствуются необычные идеи; все ответы фиксируются на доске. После сбора всех ответов – этап группировки, отбора и оценки идей. На этом этапе, оценка не ограничивается, а наоборот, приветствуется. Критерием оценки является эмоциональное отношение к экзамену.

Ассоциации, записанные на доске, в идеале должны показать, что у ЕГЭ есть две стороны – позитивная и негативная. Если в классе преобладает последняя (например, ЕГЭ - напряжение, тревога, страх, стресс и т.д), то ведущему можно прибегнуть к таким фразам-аргументам, показывающим преимущество ЕГЭ перед другими видами экзаменов, как: «На результаты ЕГЭ не влияет

субъективное мнение учителя», «ЕГЭ – это возможность показать свой потенциал», «Сдал ЕГЭ в школе – не придется все лето бегать по институтам и сдавать экзамены» и т. п. Подводя итоги, обратить внимание учащихся на амбивалентность отношения к экзамену - слова «напряженность», «стресс», «страх» и по соседствуют со словами «испытание», «возможность». По аналогии с кризисом, можно сказать, что экзамен - это опасность, но и возможность. Закончить обсуждение можно напоминанием цели и задачи проводимых классных часов: способствовать обеспечению психологического комфорта в период подготовки и сдачи экзаменов, минимизировать негативное влияние экзаменационных стрессов. [6]

- **Мозговой штурм «Как проявляется стресс (признаки стресса)»  
(10-12мин)**

Цель: определить признаки стресса, чтобы уметь отслеживать их у себя и других людей, контролировать собственное поведение в ситуации стресса.

#### ***Рекомендации ведущему***

Ведущий записывает на доске или листе ватмана все ответы учащихся, обобщает результаты дискуссии. Чаще всего учащиеся называют следующие признаки стресса:

- тревога,
- страх,
- напряжение,
- неуверенность,
- растерянность,
- подавленность,
- незащитность,
- паника,
- бледность или краснота,
- учащение пульса
- дрожь,
- потливость,
- сухость во рту,
- затруднение дыхания,
- расширение зрачков,
- мышечная скованность,
- трудности глотания,
- желудочный спазм.

Необходимо акцентировать внимание учащихся на дифференциацию физиологических и психологических признаков. Ведущему следует обратить

внимание учащихся на все эти признаки стресса и на то, что по ним возможно отследить это состояние.

- **Мини- лекция с использованием презентации (10-12 мин)**

Цель: расширить знания учащихся о стрессе, его влиянии на организм, дать информацию о стадиях развития стресса, экзаменационном стрессе.

*Стрессом* (от англ. stress — давление, напряжение) в психологии и медицине называют реакцию организма в ответ на любое неблагоприятное воздействие.

Термин «стресс» ввел в психофизиологию Уолтер Кэннон, подразумевая под ним нервно-психическое напряжение, возникающее как реакция типа «бей или беги» на угрозу. Канадский физиолог Ганс Селье (1907-1982) трактовал стресс шире, не только как реакцию «бей –беги», но как неспецифическую реакцию организма на любое внешнее воздействие. Селье назвал такой ответ организма общим адаптационным синдромом (ОАС). Ганс Селье выделил следующие *этапы стресса*: 1. Первая реакция на раздражитель (тревожность). Происходит мобилизация адаптационных возможностей организма. 2. Стадия сопротивления (резистентности). 3. Стадия истощения.

Эмоциональное состояние возбуждения, связанное с приятными, радостными событиями – это «*эустресс*» или *позитивный стресс*. В состоянии эустресса мы находимся, когда влюблены, когда достигаем или получаем то, о чем давно мечтали, или чего сильно желали.

*Дистресс* - это *деструктивный стресс*, опасное и разрушительное для здоровья состояние, возникает из затянувшегося стресса. Чем дольше действует стрессор, тем сильнее дистрессовое расстройство. Дистресс ухудшает протекание психофизиологических функций.

*Экзаменационный стресс*. Причины: интенсивная умственная деятельность; нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения; нарушение режима сна и отдыха; негативные переживания. Экзамены - это серьезное испытание на прочность всей нервной системы. При стрессе, как правило, имеются следующие признаки, которые могут быть отнесены к одной из четырёх групп:

*-физиологические симптомы:* головные боли, тошнота, «медвежья болезнь» (диарея), мышечное напряжение, углубление и учащение дыхания, учащённый пульс, перепады артериального давления, усиление кожной сыпи;

*-эмоциональные:* чувство общего недомогания, растерянность, паника, страх, неуверенность, тревога, депрессия, подавленность, раздражительность;

*-когнитивные (интеллектуальные):* чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете; неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих); воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене (не получение аттестата, упреки родителей и т.п.); кошмарные сновидения, ухудшение памяти, снижение способности к концентрации внимания, рассеянность;

*-поведенческие симптомы:* стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену; избегание любых напоминаний об экзаменах; уменьшение эффективности в учёбе в экзаменационный период; вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах; увеличение употребления кофеина и алкоголя; ухудшение сна; ухудшение аппетита.

- **Упражнение-энергизатор «Рубка дров» (3 мин)**

Цель: Помочь учащимся переключиться на активную деятельность, через движение сбросить напряжение.

*Инструкция для участников:* Встаньте в круг так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Сейчас мы будем рубить воображаемые дрова воображаемым топором. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: «Ха!» [7]

- **Групповая дискуссия «Стресс- это хорошо или плохо?» (20мин)**

Цель: прояснить свою собственную позицию, увидеть многообразие подходов к ответу на вопрос, обеспечить всестороннее видение предмета дискуссии.

***Рекомендации ведущему***

Групповые дискуссии незаменимы в ценностных спорах и обсуждениях. Они позволяют выявлять и сравнивать различные позиции, вести ценностный



диалог, приходиться к согласию или определять принципы сосуществования позиций, учат делать выборы в ценностных ситуациях и т.д

Для проведения дискуссии предлагаем класс разделить на три части (малых группы), например, используя считалочку: « Солнце- воздух- вода».

Каждая подгруппа выполняет свое задание:

1-я подгруппа готовит аргументы в защиту утверждения: «Стресс- это плохо»

2-я подгруппа готовит аргументы в защиту утверждения: «Стресс- это хорошо»

3-я подгруппа готовит аргументы, показывающие их особое мнение (т. е.

почему они не входят ни в 1-ю и не во 2-ю группу, они вскрывают противоречия, как бы взвешивая противоположности).

Для повышения эффективности работы малой группы, ведущий назначает роли ее участникам: докладчик, секретарь, организатор группового взаимодействия, хронометрист.

Дискуссия начинается с озвучивания аргументов подгруппы №1, затем заслушиваются контраргументы подгруппы №2. После этого свою лепту вносит подгруппа №3. Возможен обмен вопросами-ответами. Обратите внимание на количество аргументов, приведенных каждой подгруппой. Ведущий подводит итог дискуссии.

Как правило, больше аргументов находит первая подгруппа. В этом случае педагогу надо сказать о том, что несмотря на большое количество негативных последствий стресса, которые назвали участники первой подгруппы, они вызваны именно сильными, травматическими или хроническими стрессами. К счастью, эти стрессы врываются в нашу жизнь не так часто. Остальные виды стрессов могут поддерживать тонус организма, активизировать внутренние ресурсы, тем самым повышая нашу адаптацию к жизни. А наша задача, научиться использовать энергию стресса конструктивно, минимизируя его негативную сторону. Стресс- это реакция, возникшая в процессе эволюции и способствующая максимальной адаптации организма к меняющимся условиям жизни. Ганс Селье считал, что стресс в умеренных дозах полезен для человека.

Действуя кратковременно, он мобилизует внутренние и внешние ресурсы организма, помогая достичь желаемого результата.

- **Подведение итогов занятия, получение обратной связи (5-7 мин).**

Учащиеся делятся впечатлениями от занятий, своими «открытиями».

#### ***Рекомендации для ведущего:***

Кроме высказываний учащихся в кругу, для получения обратной связи можно предложить им оценить по 5-бальной системе (показывая в круг соответствующее количество пальцев):

- насколько вам было интересно на данном классном часе
- насколько вам было полезно то, что происходило на классном часе

- **Ритуал прощания (5 мин)**

Цель: поддержание позитивного психологического климата, ощущения завершенности занятия.

#### ***Рекомендации для ведущего***

Для ритуала прощания можно использовать уже известное учащимся упражнение-энергизатор «Приветствие» (см выше), заменив слова на «Поблагодарим и попрощаемся друг с другом как...»

### **Классный час №2 «Способы преодоления стресса. Развитие навыков эмоциональной саморегуляции»**

Цель: содействовать обеспечению психологического комфорта в период подготовки и сдачи экзаменов, преодолению экзаменационного стресса.

#### **Задачи:**

1. Обучить учащихся методам самопомощи и саморегуляции, повышающих стрессоустойчивость, которые могут быть использованы при подготовке и сдаче экзаменов, ЕГЭ.
2. Способствовать развитию мотивации самовоспитания и саморазвития,

#### **Содержание занятия**

- **Упражнение –энергизатор «Приветствие». (3-5 мин)**

Цель: создание позитивной психологической атмосферы, условий для проявления активности.

Учащиеся стоят в кругу.

*Инструкция для участников:* сейчас, в начале занятия, мы будем приветствовать друг друга. Для этого пусть каждый из вас придумает какой-либо жест или действие. По одному, тот кто готов, должен сделать один шаг в круг и поприветствовать группу придуманным способом. В ответ вся группа повторяет это приветствие. Таким образом с группой здоровается каждый, включая ведущего.

- **Объявление темы, цели и задач классного часа**
- **Мозговой штурм « Как разные люди реагируют на стресс?» (10-12 мин)**

*Рекомендации ведущему:* обобщая ответы, подвести учащихся к пониманию того, что есть «Стресс зайца (оцепенение, пассивность, испуг, отказ от деятельности и ее дезорганизация) и стресс льва (повышение активности; мобилизация сил; смелость и решительность; повышение эффективности деятельности)»»

- **Мозговой штурм «Как помочь себе при стрессе?» (10-12мин)**

Цель: обучить учащихся методам самопомощи и саморегуляции, повышающих стрессоустойчивость, которые могут быть использованы при подготовке и сдаче экзаменов, ЕГЭ.

*Рекомендации ведущему*

Ведущий записывает на доске или листе ватмана все способы борьбы со стрессом, предложенные участниками. Как правило, ребята в том или ином объеме называют следующие способы:

- поспать;
- принять душ или ванну;
- пойти погулять одному или с друзьями;
- заняться любимым делом;
- послушать музыку;

- поиграть в активные спортивные игры;
- включиться в выполнение физической работы;
- поплакать;
- посчитать до десяти;
- вспомнить что-то приятное;
- громко покричать и т.п.
- несколько глубоких вдохов;
- использование методов мышечного расслабления с закрытыми глазами, в состоянии лежа или сидя;
- использование какого-то успокаивающего движения или действия, например наблюдение за текущей струйкой воды, выполнение упражнения «Маятник» (стоя на одном месте, покачаться вперед-назад с пятки на мысок);
- выполнить какой-либо ритуал, например заварить чай или разложить свою коллекцию;
- заняться любым отвлекающим действием;
- заняться каким-либо видом спорта или физическим трудом;
- попробовать отнестись с юмором к сложившейся ситуации;
- попытаться переоценить ситуацию и воспринять ее не как экстремальную;
- сознательно утрировать негативные последствия ситуации, чтобы реальные последствия оказались менее травмирующими;
- включиться в оказание помощи другим, попавшим в сложную ситуацию, тогда неблагоприятные последствия для себя окажутся меньшими;
- найти возможность поговорить о сложившейся ситуации с близкими людьми или друзьями

Если в качестве способов борьбы со стрессом учащиеся называют прием алкогольных напитков (а может, и наркотических средств), следует отреагировать на эти заявления, подчеркнув, что для нахождения выхода из экстремальной ситуации и мобилизации всех сил организма необходимо трезво оценивать происходящее, уметь прогнозировать свои действия, быстро принимать решения. Все это невозможно, если у человека изменено сознание,

вызванное приемом наркотических, токсичных веществ и алкоголя. Поэтому попытки выхода из экстремальной ситуации с их помощью не дадут желаемого эффекта.

- **Мини-лекция с использованием презентации на тему «Саморегуляция» (10-12 мин)**

Цель: расширить знания учащихся о саморегуляции, ее эффекты, методах, представить им классификацию методов саморегуляции в зависимости от *временных параметров взаимодействия со стресс-фактором*».

### ***Рекомендации ведущему***

Многие из вышеперечисленных способов (которые прописаны на доске как результаты мозгового штурма), являются *естественными* способами регуляции (сон, баня, общение с природой, танцы, музыка и др). Чаще всего мы используем их интуитивно. К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать на уроках, экзамене, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление. Наша задача перейти от спонтанного применения естественных способов регуляции к сознательному в целях управления своим состоянием, освоить способы саморегуляции, или самовоздействия.

**Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.**

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

С целью демонстрации многообразия методов саморегуляции можно показать слайд с таблицей «Классификация методов саморегуляции в зависимости от *временных параметров взаимодействия со стресс-фактором*». Некоторые методы не знакомы ведущему и учащимся, но в данном случае мы не

преследуем цели подробного ознакомления со всем перечнем. Далее мы познакомимся с некоторыми из способов.[2]

Возможные методы саморегуляции ДО воздействия стрессора	Возможные методы саморегуляции ВО ВРЕМЯ действия стрессора	ПОСТстрессовая саморегуляция
-Дыхательные методики.	-Контроль дыхания.	-Дыхательные методики.
-Релаксационные техники.	-Нижнее дыхание.	-Использование рекомендаций ВОЗ по снятию острого стресса.
-Техники снижения предстартового волнения.	-Диссоциация (взгляд на себя и ситуацию как бы со стороны).	-Методы визуализации.
-Медитация.	-Симорон-техники.	-Составление формул психологической самозащиты.
-Использование формул самовнушения.	-Техника самоприказов.	-Медитация.
-Составление формулы успеха.	-Три магических вопроса по Дж. Рейнуотер.	-Техники НЛП.
-Визуализация.	-Повторение формулы успеха.	-Анализ причин возникновения стрессовой ситуации, неудачи в состоянии диссоциации.
-Техники НЛП (например, «Круг совершенства»).	-Контроль поведения и внешнего проявления эмоций (поза, мимика, интонация, осанка и т. д.), контроль голоса и интонации	-Выявление иррациональных установок (Это я во всем виноват!) и замена их на позитивные.
-Выявление иррациональных установок (Вряд ли я справлюсь с этой ситуацией!) и замена их на позитивные.		-Прием седативных препаратов
-Медикаментозные средства		

( стресс-протекторы,  
прием поливитаминовых  
комплексов с  
микроэлементами,  
БАДов).  
-Массаж биологических  
активных точек, особенно  
в области лица, кистей  
рук, подошвы стоп

растительного  
происхождения,  
БАДов для  
улучшения  
функционирования  
сердечно-сосудистой  
и нервной систем

- **Упражнение- энергизатор «Хлопки» (3-5 мин)**

Цель – переключение, поднятие настроения участников.

*Инструкция для участников:* встаньте в круг, по команде, начиная с первого, каждый участник последовательно делает один хлопок. Хлопки должны идти друг за другом, каждый участник делает только один хлопок. Первый круг как пробный вариант, второй- на время.

- **Работа в малых группах «Способы саморегуляции для преодоления стресса в ситуации подготовки и сдачи экзамена» (20-25 мин)**

Цель: обучить учащихся методам самопомощи и саморегуляции, повышающих стрессоустойчивость, которые могут быть использованы при подготовке и сдаче экзаменов, ЕГЭ.

***Рекомендации для ведущего:***

Разбить класс на подгруппы, например, при помощи считалки: «Красный-желтый-зеленый-фиолетовый» Каждая подгруппа выполняет свое задание, отвечая на вопрос:

1-я подгруппа: как преодолеть стресс при помощи управления дыханием

2-я подгруппа: как преодолеть стресс при помощи управления тонусом мышц и движениями

3-я подгруппа: как преодолеть стресс при помощи воздействия образа

(зрительного, слухового и пр.)

4-я подгруппа: как преодолеть стресс при помощи воздействия словом

Для повышения эффективности работы подгруппы, ведущий назначает роли ее участникам: докладчик, секретарь, организатор группового взаимодействия, хронометрист, чтец ( читает вслух раздаточный материал).

После выполнения задания — обсуждение и совместное выполнение упражнений на саморегуляцию.

### ***Рекомендации для ведущего***

В случае, если учащиеся затрудняются с подготовкой ответов, ведущий выдает им раздаточные материалы, которые они изучают в подгруппах и озвучивают в общий круг. Раздаточный материал может быть использован для составления памяток (см ниже).

#### **I. Способы саморегуляции, связанные с управлением дыханием.**

Дыхание - естественный процесс регулирования нашего психофизиологического состояния, поскольку вдох активизирует работу больших полушарий мозга, а выдох — вызывает торможение в их работе.

Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

#### ***Способ 1***

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

– на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;

– затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;

– снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.



Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

## *Способ 2*

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

## ***III. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением***

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

## *Способ 1*

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;

– дышите глубоко и медленно;

– пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);

– постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;

– прочувствуйте это напряжение;

– резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе;

– сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно подделать гримасы — удивления, радости и пр.).[4]

## *Способ 2*

Последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

- 1) осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;
- 2) каждое упражнение состоит из 3 фаз: «напрячь–прочувствовать–расслабить»;
- 3) напряжению соответствует вдох, расслаблению — выдох.

Можно работать со следующими группами мышц: лица (лоб, веки, губы, зубы); затылка, плеч; грудной клетки; бедер и живота; кистей рук; нижней части ног.

### *III. Способы, связанные с использованием образов*

Важно знать, что если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

## *Способ 1*

Чтобы использовать образы для саморегуляции:

– Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши **ресурсные** ситуации.

– Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:

- 1) зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес);
- 2) слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);
- 3) ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

– При ощущении напряженности, усталости:

- 1) сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;
- 2) дышите медленно и глубоко;
- 3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;

- 4) проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;
- 5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут;
- 6) откройте глаза и вернитесь к работе.

## Способ 2

Для расслабления мы можем искать или придумывать символы и образы релаксации, связанные в сознании с абсолютным спокойствием. Например, можно предложить такие образы: «Я расслаблена, как свисающая с ложки вареная макаронина», «Мышцы мягкие и расслабленные, как у тряпичной куклы». Хорошо, если, придумав образ, вы найдете соответствующую ему фотографию, картинку, какой-либо предмет, символически напоминающий ваше состояние спокойствия.[2]

## ***IV. Способы, связанные с воздействием слова***

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»), в настоящем или будущем времени.

### ***Способ 1. Самоприказы***

Самоприказ - это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением. «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Держать субординацию!», «Внимательно! Сосредоточиться!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с клиентами. Сформулируйте самоприказ, затем мысленно повторите его несколько раз, и, если это возможно, повторите вслух.

## ***Способ 2. Самопрограммирование***

Вспомните ситуацию, когда вы справились с трудностями, аналогичными тем, которые испытываете сейчас. Сформулируйте текст «программы», для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:

«Именно сегодня у меня все получается»;

«Именно сегодня я буду внимательной и сосредоточенной»;

«Именно сегодня я буду спокойной и уравновешенной»;

Мысленно или вслух повторяйте эти утверждения несколько раз.

## ***Способ 3. Самоодобрение (самопоощрение)***

Очень важно поощрять себя самим, не дожидаясь положительной оценки своего поведения со стороны. Без этого в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок мы испытываем нервозность и раздражение.

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:

«Молодец!», «Умница!», «Классно получилось!», «Великолепно! «Супер!»

«Превосходно!»

Находите возможность хвалить себя в течение дня не менее 3–5 раз.

## ***Способ 4. Работа с ограничивающими убеждениями***

### ***«Перепрограммирование»***

Цель: научиться думать о предстоящем экзамене позитивно, осознавая, что тем самым происходит ресурсирование себя и преодоление внутренних барьеров.

**Рекомендации ведущему:** данный способ рекомендуем отработать со всем классом, разбив его на 4 подгруппы.

- **Работа в малых группах. (10мин)**

Каждая подгруппа получает бланк с таблицей, в которой заполнена только левая часть – ограничивающие (антиресурсные) убеждения и работает с 2-мя утверждениями из списка, которые выбрал для них ведущий. Задание: обсудить

и написать в правой части таблицы новые позитивные утверждения. После окончания работы малых групп –озвучивание и обсуждение в общем круге. Ведущий поддерживает ответы учащихся вариантами, прописанными ниже.

Задание: поменяйте ограничивающие убеждения на ресурсные.

«Перепрограммирование».

**Старые, негативные  
убеждения, мысли-  
ограничители**

**Новые позитивные убеждения**

1. Мое волнение может помешать мне хорошо сдать экзамен.

Я делаю волнение своим другом, который помогает мне мобилизовать все мои силы и достойно сдать экзамен.

2. В момент экзамена я обычно теряюсь, не могу справиться с мыслями, меня захлестывает страх

Я спокоен, собран и уверен в своих силах. У меня есть все необходимые знания, которые я с легкостью демонстрирую.

3. На экзамене меня могут «завалить» члены экзаменационной комиссии.

Я уважаю членов экзаменационной комиссии, я доверяю им, я посылаю им свои добрые чувства и мысли и они отвечают мне тем же.

4. У меня есть проблемы с вниманием и памятью

Я запоминаю прочно и надолго.  
Я вспоминаю легко и в полном объеме.  
Я внимателен и организован!

5. У меня ограниченные умственные способности и возможности

Я открываю в себе новые способности и новые ресурсы, которые делают меня интеллектуально успешным.

6. Опять у меня ничего не получается. Я ненавижу себя за

Я извлекаю уроки из своих ошибок и строю свою жизнь такой, какой хочу ее

это. Всё, я прекращаю что-либо делать!  
видеть. Я уважаю себя за терпение и настойчивость.

7. Напряжение на экзамене не дает мне сосредоточиться  
Я справлюсь с напряжением, я сосредоточен!

8. Эти экзамены не дают мне радоваться жизни!  
В моей жизни всегда есть место для радости!

- **Подведение итогов занятия, получение обратной связи** ( см в сценарии первого классного часа) (10 мин)
- **Ритуал прощания** ( см в сценарии первого классного часа) (5 мин)

### **Литература:**

1. Коноваленко С.В. Экзамен? Нет проблем! Или как психологически подготовиться к экзаменам и успешно сдать их. - М., 1999.

2. Моница Г. Б., Раннала Н. В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». — СПб.: Речь, 2009. — 250 с.

3. Профилактика употребления психоактивных веществ. [Текст]: Программа проблемно-ориентированного курса. 10-11 классы (36 часов). Авторы-составители С.Б. Овсяник, А.Г. Вольваченко. Ростов-на-Дону: РО ИПК и ПРО, 2007.- 54 с.

4. Филина С. О «Синдроме профессионального выгорания» и технике безопасности в работе педагогов и других специалистов социальной сферы. «Школьный психолог» №36/2003, стр 18-19

5. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения - практическое пособие для педагогов и школьных психологов. Часть 1. Перевод с немецкого. — Москва: Генезис, 1998

6. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М.: Генезис, 2009

7. Игры и упражнения для тренингов. <https://www.psyoffice.ru/>