|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  Самарской области «Нефтегорский государственный техникум»  *(наименование образовательной организации)*   |  |  | | --- | --- | | Согласовано Советом  Учреждения ГБПОУ «НГТ»  Протоколом № \_\_\_  от « \_\_ » \_\_\_\_\_\_\_ 2021г. | УТВЕРЖДАЮ:  Директор ГБПОУ «НГТ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_З.З. Овчинникова  от « \_\_ » \_\_\_\_\_\_ 2021г. | |

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ**

**ДЛЯ СТУДЕНТОВ**

**«КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ СТРЕССУ НА ЭКЗАМЕНЕ»**

**(целевая аудитория студенты с 1 по 4 курсы)**

Реализует педагог-психолог

ГБПОУ «НГТ»

Новгородова Анастасия Васильевна

Нормативный срок

освоение тренинга в течение учебного года

г.Нефтегорск, 2021 г

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

**Задачи:**

1. Формирование знаний о способах нейтрализации стресса.
2. Повышение сопротивляемости стрессу.
3. Снятие мышечных зажимов.

**1. Приветствие. Упражнение "Комплимент- пожелание".**

 Участники здороваются друг с другом по кругу и сопровождают приветствие каким-нибудь приятным пожеланием соседу справа. Пожелания не должны быть формальными, а должны основываться на хорошем знании жизни товарища.

**2. Разминка. Упражнение - энергизатор "Ладони"**

Участники стоят или сидят в кругу. Ведущий начинает какое-то движение и передает его соседу справа. Сосед справа продолжает выполнять данное движение до тех пор, пока не получит от соседа слева новое движение, которое он должен передать. Затем ведущий начинает новое движение и т.д.

Движения:

а) трение ладони о ладонь;

б) щелканье пальцами;

в) хлопанье ладонями по бедрам;

г) топанье ногами;

д) хлопанье ладонями по бедрам;

е) щелканье пальцами;

ж) аплодисменты поднятыми вверх руками.

**3. Мини-лекция "Как справиться со стрессом"**

       В период подготовки к экзаменам вы все, в большей или меньшей степени испытываете стресс. Ставшее в последнее время столь модным слово «стресс» пришло к нам из английского языка и в переводе означает: нажим, давление, напряжение.

       Первым дал определение стресса канадский физиолог Ганс Селье. Стресс – это все, что ведет организм к быстрому старению или вызывает болезни.

       В энциклопедическом словаре следующее толкование стресса – совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме человека или животных в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессоров). Стрессорами перед экзаменом и на экзамене являются: 1) мысль, что не сдам; 2) не наберу необходимое для поступления в ВУЗ количество баллов; 3) ограниченность временем.

       Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы.

       Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости. Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

        Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру! Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню. В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте. В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми, уделяйте внимание своим близким, родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату.

**5. Дискуссия в малых группах.**

**Материал:** 4 листа формата А-4, фломастеры, карточки по числу участников с четырьмя разными словами (на каждой карточке по одному), обозначающими четыре шага нейтрализации стресса.

Участникам сообщается: "Вам необходимо разделиться на 4 малые группы следующим образом. У меня в руках шкатулка, в которой лежат карточки со словами. Каждый возьмет из шкатулки карточку и найдет тех, кому досталось такое же слово. Искать надо тихо, любым невербальным способом. Каждая "нашедшаяся" группа показывает пантомиму на свое слово. Слова: витамины, упражнения, релаксация, семья.

Каждая группа получает вопрос для обсуждения. На работу вам дается 2 минуты.

 Задание 1-й группе: закончите предложение: "Стресс — это..."

 Задание 2-й группе: как можно противостоять стрессу?

 Задание 3-й группе: приведите примеры стрессовых ситуаций.

 Задание 4-й группе: что делать, если вы попали в стрессовую ситуацию?

 После этого участники докладывают о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

**6.  Упражнения на снятие эмоционального напряжения:**

Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

Слегка помассируйте кончик мизинца. Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое "Аааааа". Представьте себе, что при этом из Вас "вытекает" ощущение напряжения, усталости. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук "Ааааа" все громче и громче, пока неприятные ощущения не покинут Вас полностью.

На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины "Скорой помощи". Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук "Иииии". Постарайтесь почувствовать, как Ваша голова начинает дрожать от этого звука. А теперь попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене – произносите его то выше, то ниже (30 сек.)  Вы заметили, что сохранили свои силы?

**7. Упражнение. "Снежки"**

Рабочее пространство комнаты делится на 2 равные части, а группа делится на две команды, рассчитавшись "на первый – второй". Газетные листы надо скомкать в "снежки". По сигналу ведущего команды бросают снежки на территорию противника. Побеждает та команда, на территории которой после сигнала "Стоп" окажется меньше снежков.

**8. Завершающий этап.**

       А как быть, если все же стресс оказался сильнее вас? В жизни практически всех людей бывают ситуации, когда уговорить себя, что могло бы быть и хуже не удается, так как кажется, что хуже уже некуда? Знайте! Черная полоса в вашей жизни не навсегда. В момент хандры, чтобы обрести душевное равновесие, полезно вспомнить такие слова:

«Если жизнь тебя обманет

Не печалься, не сердись,

В день уныния смирись.

День веселья, верь, настанет» (А.С.Пушкин)

«Если вы горюете о потере лодки – вспомните о «Титанике»

«Я был в обиде на творца,

За то, что не имел сапог.

Пока не встретил молодца

Который был без ног».

«Когда постигнет тебя горе, взгляни вокруг и утешься: есть люди, доля которых еще тяжелее твоей» (Эзоп)

- Возможно кому-нибудь из вас они когда-нибудь помогут. Памятка «Как справиться с экзаменационным стрессом».

**«Как справиться с экзаменационным стрессом?»**

**Правильно организуйте свои занятия.**Не приковывайте себя к письменному столу на 24 часа в сутки. Через 2-З часа вы с гарантией перестанете понимать, что читаете. Поэтому обязательно чередуйте работу с отдыхом. И не забывайте награждать себя за большую работу маленькими радостями жизни.

**Как следует питайтесь.**Подкармливайте свои мозги здоровой пищей! Не стоит есть слишком калорийные или острые блюда. Не налегайте на спиртное (а то в самый ответственный момент не вспомните, что читали) и отложите все вечеринки на «после экзаменов». Имеет смысл и несколько недель попить витамины.

**Жизненно необходим полноценный сон**. Иногда во время экзаменов начинается бессонница. Положите себе за правило ложиться и вставать в определенное время. Расслабиться перед сном вам помогут спокойная, негромкая музыка, легкий «перекусон» или стакан молока, теплая ванна.

**Не слоняйтесь без дела**. Займите себя чем-нибудь, когда готовитесь к экзамену Это не оставит вам времени на пустые страхи. Можно заняться спортом, танцами рисованием или, скажем, кулинарией. Все это – отличный способ расслабиться и почувствовать уверенность в себе. Активно пользуйтесь им.

**Хольте и лелейте себя.**Это необходимо, чтобы подкрепить уверенность свою в силах. Может, это звучит глупо, но вы должны все время говорить себе, что вы молодец, что все можете, что справитесь лучше всех. Именно так психологически настраиваются перед соревнованиями спортсмены.

**9. Итоговое упражнение «Подарок».**

Сейчас, пожалуйста, встаньте в круг, рассчитайтесь по порядку и запомните свой номер. Здесь, в этой комнате, для каждого из вас есть небольшой подарок. Вспомните свой номер, под таким же номером вы найдете свой подарок. И помните, ничто не случайно. То, что скажет твой подарок, - предназначено именно тебе.

       Каждый находит в комнате листок (в виде сердца, звездочки, смайлика и т.п.) со своим номером, на обратной стороне которого написано пожелание.

*Примеры пожеланий:*

1. Чтобы контролировать ситуацию, надо оставаться спокойным.
2. Любую проблему можно решить.
3. Будь увереннее в себе.
4. Будь внимательнее к людям, с которыми общаешься.
5. Озари мир улыбкой и мир улыбнется тебе..
6. Раскрой свое сердце, и мир раскроет свои объятия.
7. Управляй собой, иначе тобой будут управлять другие.
8. На волнах жизни, юмор – спасательный круг.
9. Успех приносит не столько сила воли, сколько сила собственного воображения.