

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
ИРКУТСКАЯ ОБЛАСТЬ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОГО  
РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ГРАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**ЗАНЯТИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА  
для снятия экзаменационной тревожности**

**«БУДЬ СПОКОЕН!»**  
*(для учащихся 11 класса)*

Автор:  
педагог-психолог МОУ ИРМО  
«Грановская СОШ»  
Луковникова Ольга Владимировна  
olga.safonova.96@mail.ru

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Обоснование выбора темы:** В последние годы педагогами и психологами предпринимаются активные попытки снижения экзаменационной тревожности, повышения учебной мотивации учащихся и улучшения их академических достижений.

**Актуальность темы:** Экзаменационная тревожность считается одним из моментов, снижающих эффективность учебного процесса и сказывающихся на успеваемости учащихся. Проявления тревожности требуют пристального внимания со стороны педагогов и психологов.

**Цель занятия:** Обучение различным способам релаксации и снятия экзаменационной тревожности.

### **Задачи:**

- Диагностировать уровень эмоциональной и экзаменационной тревожности;
- Способствовать активизации ассоциативного мышления;
- Обучить учеников со способами релаксации и снятия эмоционального напряжения;
- Создать творческую атмосферу и позитивный настрой в группе.

**Целевая аудитория:** 11 класс (17-18 лет)

**Продолжительность занятия по времени:** 40 мин.

**Форма проведения занятия:** занятие с элементами тренинга, дети работают в кругу

**Методы работы:** тренинговые упражнения, притча.

### **Методики и технологии:**

1. Притча «Все в твоих руках».
2. Диагностика экзаменационной тревожности.
3. Способы снятия нервно-психологического напряжения
4. Рефрейминг
5. Упражнение «Ассоциации ЕГЭ»
6. Упражнение «Символ экзамена»
7. Рефлексия: упражнение «Я хвалю себя за то, что...»

### **Предполагаемый результат**

- Занятие предполагает переход на более высокий уровень развития критического мышления.
- Обучающиеся научатся снижать свою тревожность с помощью разных способов релаксации.

### **План занятия:**

- I. Организационный момент.
- II. Актуализация знаний.
- III. Исполнительный этап.
- IV. Рефлексивно-оценочный этап.

**Оборудование:** альбомные листы карандаши, фломастеры, листы рефлексии.

## **ХОД ЗАНЯТИЯ**

### **I. Организационный момент.**

- Здравствуйте, ребята! Рада приветствовать вас на нашем занятии.
- Давайте сейчас с вами подойдем друг к другу (каждый к каждому), поздороваться по особенному (Не повторяясь, и не повторяя друг друга. Например: пожать друг другу локти, хлопнуть ладошкой о ладошку, поклониться и расшаркаться ножками, стукнуться пятками ног и т.п.) и сказать друг другу слова приветствия.
- Экзамены - это ответственный период в жизни любого человека. И сегодня мы с вами поговорим о проблемах и трудностях экзаменационного периода, попытаемся найти возможные пути их преодоления, «проговорим» своё будущее поведение и состояние перед экзаменом.

### **II. Актуализация знаний.**

Прослушайте притчу «Все в твоих руках»

В одном селении жил великий мудрец. Слава о его мудрости была так велика, что из разных стран стекались к нему люди за советом. Но был один человек, которому не давала покоя слава мудреца. Решил он доказать всем, что не так уж умен тот, которого почитают как мудрейшего из мудрых. Решил он придумать такой вопрос, ответ на который даже наш мудрец не мог бы найти.

Пошел человек на луг, поймал бабочку, посадил ее среди сомкнутых ладоней и решил:

- Спрошу-ка я мудреца, какая бабочка находится у меня между ладоней: живая или мертвая? Скажет: живая – я сомкну руки, бабочка и умрет. Ну, а если скажет, что мертвая, я разожму ладони, и бабочка вспорхнет в небо. Тогда-то все и поймут, кто из нас умнее.

Пришел человек к мудрецу со своим вопросом:

- Какая бабочка у меня в руках, о мудрейший, - живая или мертвая?

Тот подумал и ответил так, как может ответить только мудрец:

- Все в твоих руках!

*(Обсуждение скрытого смысла притчи)*

- Как вы думаете есть ли смысл у этой притчи? Давайте определим основную мысль!

*(Высказывание детей)*

-Как бы вы по-другому назвали данную притчу?

*(Высказывание детей)*

### **III. Исполнительный этап. Содержательный компонент занятия.**

#### **1. Диагностика экзаменационной тревожности.**

- Давайте сейчас с вами проведем экспресс - диагностику экзаменационной тревожности

**Инструкция.** Прочтите каждое утверждение и отметьте тот вариант ответа, который подходит вам лучше всего. Здесь нет правильных и неправильных ответов. НЕ раздумывайте долго над одним вопросом. Помните, что ответы должны отражать ваше состояние *в общем*. Подсчитайте сумму четырех полученных цифр.

Таблица 1

Утверждения	Почти никогда	Иногда	Часто	Практически всегда
<i>Мысли о том, что я не справлюсь, мешают мне сосредоточиться на задании</i>	1	2	3	4
Накануне важного экзамена я начинаю паниковать	1	2	3	4
Я чувствую, как сильно бьется мое сердце, когда я сдаю важный экзамен	1	2	3	4
<i>Сдавая экзамен, я уже думаю о последствиях провала</i>	1	2	3	4

**Обработка результатов.** Итоговый показатель может варьироваться от 4 баллов (низкая тревожность) до 16 баллов (высокая тревожность). Пункты, относящиеся к беспокойству, выделены курсивом. Теперь подсчитайте свои баллы еще раз, вычисляя отдельно баллы для беспокойства и эмоционального компонента. Если ваш балл превышает 4 по каждому показателю, то уровень беспокойства и эмоциональности у вас превышает среднюю величину.

Экзаменационная тревожность – одна из форм тревожности, состоящая из двух компонентов: беспокойства и эмоциональности. Беспокойство – это мысли о последствиях провала. К эмоциональному компоненту относятся неприятные ощущения и физиологические реакции, которые возникают в результате стресса.

- Давайте мы с вами познакомимся с разными способами снятия нервно психологического напряжения.

## 2. Способы снятия нервно-психологического напряжения

Релаксация: метод аутотренинга (И. Шульц),

Процесс дыхания является главным объектом четвертого упражнения начального курса аутогенной тренировки по Шульцу. Во время выполнения первых трех упражнений дыхание также становится гармоничным и спокойным, но только четвертое упражнение воздействует на дыхательный ритм прямо, а не косвенно. Вам необходимо лечь. На протяжении 15-18 дней повторяйте следующую фразу: «Я нахожусь в спокойном состоянии. Мои руки и ноги становятся тяжелыми и теплыми. Мое сердце начинает биться ритмично и спокойно. Я начинаю дышать равномерно и глубоко». Продолжительность повторения – 120-140 секунд.

Мышечная релаксация (Э. Джекобсон)

Выполнение этой техники занимает всего 2 минуты, ее можно делать в транспорте или на рабочем месте.

Регулярные тренировки (2 раза в день) помогут уменьшить уровень тревоги и ускорить выздоровление, научиться в случае необходимости быстро уменьшать тревогу при приближении панической атаки.

Во время этого упражнения нужно попеременно напрягать и расслаблять мышцы. В ходе упражнения Вы будете постепенно увеличивать силу напряжения мышц, затем резко расслабляя их. Наиболее легко научиться выполнять это упражнение с мышцами рук.

- Сядьте прямо – так, чтобы спина касалась стула, ноги стояли на полу, а руки лежали на коленях.
- Можно выполнять это упражнение с закрытыми глазами - это поможет Вам лучше расслабиться. Если с закрытыми глазами Вы чувствуете себя некомфортно, делайте упражнение с открытыми глазами.
- Начните с мышц кисти. Медленно считая до 5, с каждым счетом увеличивайте напряжение в мышцах кисти.
- На счет 5 резко расслабьте мышцы кисти. Вы почувствуете, как расслаблены кисти рук. Сравните это с ощущением напряжения в мышцах.
- Теперь повторите это упражнение, напрягая не только мышцы кисти, но и мышцы предплечья.
- Затем подключите мышцы плеча, затем мышцы предплечья, далее мышцы плеча. В конце упражнения Вы будете напрягать все мышцы рук и мышцы спины.

Приемы снижения экзаменационной тревожности: переименование, «разговор с самим собой», «лесенка ситуаций» (Джозеф Вольпе), создание модели успешной деятельности.

Спортивные занятия.

Контрастный душ.

Стирка белья.

Мытье посуды.

Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы.

Потом поговорить об этом.

Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.

Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.

Громко спеть любимую песню.

Покричать то громко, то тихо.

Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».

Смотреть на горящую свечу.

Погулять в тихом месте, на природе.

Вдохнуть глубоко до 10 раз.

Погулять в лесу, покричать.

Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

### **3. Упражнение «Ассоциации ЕГЭ»**

Цель: познакомить участников тренинга, способствовать формированию положительной эмоциональной атмосферы.

Участники на листе бумаги пишут аббревиатуру по вертикали. Напротив каждой буквы нужно написать качество, ассоциацию.

Например:

Е- единственная

Г-гордая

Э-эмоция

Затем каждый участник представляется, демонстрируя свою работу группе.

### **4. Рефрейминг - изменение точки зрения на ситуацию для придания ей иного значения.**

«Суть рефрейминга заключается в том, чтобы увидеть вещи в разных перспективах или в разном контексте. Рефрейминг является неотъемлемой частью творческого мышления»

В нашем случае речь пойдет об использовании рефрейминга для изменения негативной самооценки на позитивную.

Разбиваем группу на пары. В каждой паре просим партнеров в течение 10 минут обменяться друг с другом информацией о себе так, чтобы в фокусе разговора оказалась какая либо черта характера или привычка, которая самим же человеком воспринимается как нечто негативное, мешающее. Затем каждому участнику пары необходимо будет приготовить свой взгляд на это качество с тем, чтобы представить его с положительной стороны. Например, медлительность становится вдумчивостью и неспешным, основательным вхождением в материал; недостаток храбрости - хорошей природной самозащиты, отсутствием авантюризма и т.п.

Далее обмен мнениями о наиболее удачных / спорных представлениях.

### **5. Упражнение «Символ экзамена».**

Цель: преодоление тревоги и страха перед экзаменами.

Ведущий предлагает участникам на листе бумаги нарисовать символ (метафору) экзамена, а затем проанализировать рисунки вместе с ним.

**Внимание ведущего:** особый акцент при анализе рисунков необходимо сделать на расположение изображения на листе бумаги, общее «настроение», характер линий, цветовую гамму и др. Рисунки обсуждаются в группе.

#### **IV. Рефлексивно-оценочный этап.**

### **6. Рефлексия: упражнение «Я хвалю себя за то, что...»**

Я предлагаю вам похвалить себя за что-нибудь. Сейчас наступило время, когда хочется, чтобы больше хвалили, но это происходит так редко.

У вас есть сейчас возможность похвалить себя за что хотите!

Итак, продолжите фразу: «Я хвалю себя за то, что...»

(Работа по цепочке)

Обсуждение: трудно ли было хвалить себя? Какие чувства вы испытывали при этом?

- Рекомендую листочки с похвалой себя повесить рядом с вашим рабочим местом, где вы занимаетесь подготовкой к ЕГЭ.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. А.В. Микляева, П.В. Румянцева Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2004-248 с., ил
2. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф.Анн-СПб.: Питер, 2003.-272 с.:ил.-/ Серия «Эффективный тренинг»
3. К.Фопель Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие /Пер. с нем.: В 4-х томах. Т.1.- М.:Генезис, 2003.-160 с., ил.
4. К. Фопель Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие /Пер. с нем.: в 4-х томах Т.3. 2-е изд., Стер-М.: Генезис, 2003-160с., ил.