

Тренинг с элементами арт-терапии «Снижение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний для учащихся 9 – 11 классов»

Цели: познакомить выпускников с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации, научить выпускников снимать напряжение простыми психологическими способами.

- Задачи:**
1. ознакомление с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации;
 2. Повышение уверенности в себе, в своих силах;
 3. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

Ход занятия:

ЗНАКОМСТВО

Упражнение «Ты и твоё имя».

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

Участники на листе бумаги пишут своё имя по вертикали. Напротив каждой буквы нужно написать своё положительное качество, черту характера.

Например:

М – мечтательность

И – интеллигентность

Х – харизма

А – активная позиция в коммуникации

И – интеллект

Л – любовь к жизни

Затем каждый участник представляется, демонстрируя свою работу группе.

«Беседа о психологическом тренинге и правилах участия в нём».

Ведущий рассказывает о тренинге и правилах тренинговой группы. В частности, о доверительном стиле общения; общении по принципу «здесь и теперь»; персонификации высказываний, искренности в общении; конфиденциальности всего происходящего в группе; определении сильных сторон личности; недопустимости непосредственных оценок человека; активном участии; уважении к говорящему и др.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

- В этом мешочке карточки, на карточке (приложение 1) написано начало предложения, прочитайте его и закончите, как считаете нужным.

Анализ: «Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?»

Упражнение «Моя вселенная».

Цель: развитие интереса к себе как личности; формирование навыков самоанализа; преодоление неуверенности в собственных силах. Участникам раздаются листы бумаги (приложение 2), на которых нарисованы семь кругов, в центре – еще один круг. В семи кругах нужно написать свои социальные роли, при этом ответив на вопрос «КТО Я?»

А в центральном круге пишется имя участника. Затем ребята по желанию зачитывают, какие социальные роли они исполняют в жизни.

После обсуждения ведущий начинает вводить правила, сформулированные в форме слогана.

Правило №1 Ребята можно ли сказать что **Я – НЕ ТОЛЬКО ЭКЗАМЕНУЕМЫЙ. Экзамен не конец жизни.**

Мини – беседа на тему «Экзаменационный стресс»

Ребята, недавно вы проходили итоговое собеседование по русскому языку, расскажите «Какие мысли и чувства удалось вам отследить во время прохождения итогового собеседования, Какую стратегию выполнения задания вы выбрали: сразу начали отвечать или сначала подумали, о чем будете рассказывать, говорить? Уложились ли в отведенное время?»

- Была ли похожа данная ситуация на экзамен? Чем похожа?

Экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса. И значит, необходимо разобраться с тем, что такое стресс и какое влияние оказывает на человека ситуация неопределенности.

- Как вы думаете, что такое стресс?

Стресс-это своего рода сигнал бедствия, который заставляет тело подготовиться «либо к бою, либо к бегству». Стресс мобилизует нас на борьбу с неожиданным препятствием. Многие ученые изучали и до сих пор изучают

влияние стресса на наш организм, одним из таких ученых является канадский эндокринолог Ганс Селье он выделил три фазы реагирования организма на стресс.

- Ребята как вы думаете, какая первая реакция нашего организма на стресс? Все мы время от времени попадаем в стрессовую ситуацию, вспомните ваши первые ощущения, что вы испытывали в этот момент?

1- реакция тревоги. В начале стрессовой ситуации происходит мобилизация необходимых сил. Об этом свидетельствуют: учащенный пульс, учатившиеся 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.

- Как вы считаете, возможна ли жизнь без стресса?

Правило № 2 «СТРЕСС – НОРМА ЖИЗНИ. ГЛАВНОЕ – НЕ ДОВОДИТЬ СЕБЯ ДО ФАЗЫ ИСТОЩЕНИЯ»

- Ребята, а что помогает нам выйти из стрессовой ситуации? А, слова поддержки близких нам людей помогают справиться со стрессом? Напишите слова ободрения и поддержки, как если бы их сказал человек, который верит в вас и уважает вас.

Обсуждение. Сложно ли было писать слова поддержки?

Как правило сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена, и на следующем занятии мы с вами об этом поговорим.

День 2.

- Какие способы снятия нервно-психического напряжения вы знаете? Чем вы уже пользовались?

-Да, способов снятия напряжения существует не мало, это и :

- 1) Спортивные занятия.
- 2) Контрастный душ.
- 3) Стирка белья вручную.
- 4) Мытье посуды.
- 5) Скомкать газету и выбросить ее.
- 6) Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
- 7) Слепить из газеты свое настроение.
- 8) Закрасить газетный разворот.
- 9) Громко спеть любимую песню.
- 10) Покричать то громко, то тихо.
- 11) Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
- 12) Погулять в лесу, покричать. Дома можно покричать в « коробку крика» (коробка из-под обуви с вырезанным отверстием и набитая ватой)».

- Давайте попробуем сделать несколько упражнений

Упражнение «Прощай напряжение!»

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Инструкция: « Скомкать газетный лист, вложив в это все свое напряжение. Сделать комок как можно меньше и по команде одновременно всем бросить комок в цель на доске».

Анализ: « Как вы себя чувствуете? Получилось ли расстаться вам со своим напряжением? Ваши ощущения до и после упражнения».

Просмотр видео-фрагмента мультфильма «Три кота «Только спокойствие»»

Обсуждение видео. Ребята, как вы думаете, о чем данный видео – фрагмент? Действительно, в данном фрагменте показывается ситуация стресса и как можно с ним справиться без особой подготовки.

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением и с нарушением дыхания. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания. Давайте проведем несколько упражнений на расслабление.

Упражнение: «Дыхательная релаксация».

Цель: снятие эмоционального напряжения при помощи дыхательных техник.

Наиболее простой способ – это дыхание на счет. Ведущий предлагает ребятам принять удобное положение, закрыть глаза и сосредоточиться на своем дыхании. На четыре счета нужно сделать вдох, на четыре счета – выдох. Всего участникам предлагается сделать 3-5 вдохов-выдохов.

В ходе обсуждения участники отвечают на вопросы: «Как поменялось ваше состояние? Возникли ли трудности при выполнении упражнения?».

Упражнение «Храм тишины».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Данное упражнение выполняется под спокойную музыку для релаксации. Участники занимают удобное положение, закрывают глаза. Ведущий дает следующую установку: *«Сосредоточьтесь на своем дыхании. Воздух сначала заполняет брюшную полость, а затем Вашу грудную клетку и легкие. Сделайте полный вдох, затем несколько легких спокойных выдохов и приступайте к упражнению».*

Ведущий тренинга: «Вообразите себя гуляющим на окраине многолюдного и шумного города... Постарайтесь ощутить, как Ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих, выражение их лиц, фигуры... Заметьте, что некоторые выглядят встревоженными, другие спокойны и радостны... Обратите внимание на транспорт, его скорость, шум: гудят автомобили, визжат тормоза... Может быть, Вы услышите и другие звуки?

Обратите внимание на витрины магазинов..., булочную..., цветочный магазин... Может, Вы представите в толпе знакомое лицо? Подойдите и поприветствуйте этого человека. Или может быть, Вы пройдете мимо?

Остановитесь и подумайте, что Вы чувствуете на этой шумной деловой улице? Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице. Пройдя немного, Вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других. Большая вывеска гласит: «ХРАМ ТИШИНЫ».

Вы понимаете, что этот храм – место, где не слышны звуки, где никогда не было произнесено ни единого звука, ни одного слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу оказываетесь окружены полной и глубокой тишиной.

Когда Вы захотите покинуть здание, толкните деревянные двери и выйдите на улицу. Как Вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к ХРАМУ ТИШИНЫ, чтобы Вы могли, когда захотите, вновь вернуться туда».

Упражнение «Рисунок в технике нейрографика»

Нейрографика – это специальный метод графического характера, благодаря которому можно раскрывать внутренний потенциал, изменить глубоко засевшие в подсознании неэффективные шаблоны поведения, создать новые поведенческие программы. Нейрографика помогает изменить отношение к волнующей и мешающей наслаждаться жизнью проблеме без использования слов или понятий, наладить контакт с собственным внутренним пространством, выразить при помощи перенесенных на бумагу или любой другой носитель графических образов свои переживания, тревоги и страхи.

Основными фигурами, которые используют в нейрографике это круг, квадрат, треугольник и линии.

Круг является позитивным началом, символизирует центр. Фигуре приписывают такие значения, как безопасность и гармония.

Геометрическая фигура **квадрат** в нейрографике обладает статусом надежности и организации. В композицию он вносит замысел заземления и укрепления.

Геометрические фигуры **треугольники** в нейрографике используют для того, чтобы включить в нее активность. В нейрографической композиции треугольник используют для придания ей энергии, драйва, движения.

Под понятием «нейрографическая линия» подразумевается особый инструмент для трансформации рисунка в чувственную сферу. Этот графический элемент служит для индивидуализации изображения, превращения схемы в рисунок.

Давайте теперь попробуем с вами поработать с данной техникой.

Этап №1. Актуализируем проблему. Хорошенько подумайте о том, какая именно проблема в данный момент вас тревожит и портит качество вашей жизни

Этап №2. Оцениваем уровень напряжения. Уровень напряжения – это разница между эмоциями, которые человек испытывает, когда думает о своей проблеме, и эмоциями, которые он будет испытывать, когда проблема решится и он получит желаемое.

Этап №3. Выплескиваем эмоции на лист бумаги. Возьмите ручку и лист бумаги. Не задумываясь, начните быстро и резко выплескивать все эмоции на лист. Рисуйте линии по всему листу бумаги так, как будто вы хотите объявить всему миру, что вы существуете и заслуживаете на все самое лучшее! Рисуйте все, что хотите, ведь не существует никаких ограничений. Линии могут пересекать себя и пересекаться между собой, а могут и не пересекаться. Нарисованные вами линии должны заполнить собой весь лист бумаги.

Этап №4. Округляем острые углы. Внимательно посмотрите на рисунок. Сколько углов и сколько кругов на нем вы видите? Каждый угол символизирует собой конфликт, а каждый круг – целое и неделимое. Угол – это вопрос, круг – это ответ. Чтобы решить конфликтную ситуацию и разобраться с проблемой, вам необходимо сгладить все нарисованные вами углы. Начните искать на своем рисунке углы, а затем сглаживайте их.

Этап №5. Интегрируем рисунок. На данном этапе вам нужно заняться интеграцией (объединением) внутренних полостей (областей) вашего рисунка. Те зоны рисунка, которые вызывают у вас положительные эмоции, следует закрасить. Можно делать это одним цветом или использовать несколько цветов. Все зависит от вашего желания. Закрашивайте понравившиеся области спонтанно и не задумывайтесь о том, чем именно вы занимаетесь. После этого вам нужно сделать так, чтобы образовавшаяся из закрашенных вами областей рисунка фигура полностью слилась с фоном. Так вы сможете выровнять уровень напряжения, переписать не приносящий никаких положительных результатов шаблон поведения и найти решение волнующей вас проблемы. Поэтому фигура не только должна сливаться с фоном, но и обязана потеряться в нем. Уровень напряжения внутри фигуры обязательно должен соответствовать уровню напряжения всего фона.

Этап №6. Синхронизируем поле. Начните прорисовывать на весь лист бумаги силовые линии, которые символизируют собой высокое напряжение. Не стоит частить с амплитудой линий. Во время этого занятия вы можете переживать разные эмоции и испытывать самые разнообразные чувства.

Этап №7. Вербализируем проблему. Еще раз оцените мешающую вам наслаждаться жизнью проблему, с которой вы только что при помощи нейрографики хорошенько поборолесь. Что вы ощущаете теперь? Цепляет ли вас эта жизненная ситуация за живое? Продолжаете ли вы испытывать негативные эмоции? Не забывайте, что в процессе перенесения волнующей вас сложившейся жизненной ситуации в виде рисунка на лист бумаги не нужно постоянно думать о её решении. Вы обозначили проблему в самом начале сеанса. В процессе же рисования наслаждайтесь своей работой и той внутренней гармонией, которую вы постепенно обретаете. Если получившийся рисунок вам визуально не нравится и вызывает внутреннее отторжение, просто нарисуйте на нем один или несколько кругов. Круги помогут вашему подсознанию изменить нейронные связи и переписать старую программу.

Так же вы можете его по необходимости дорисовывать, или избавиться от него, если почувствовали облегчение, и прилив сил.

Экзамен - это та ситуация которую нельзя избежать в течение всей жизни, рано или поздно все мы сталкиваемся со своего рода экзаменами, в школе, при поступлении профессиональном учебном заведении, при устройстве на работу и т.д. И для того чтобы вам было легче принять данную стрессовую ситуацию, необходимо не пытаться изменить эту ситуацию, а нужно изменить свое отношение к ней, т.е. принять ее и постараться подстроиться под нее. **ПРАВИЛО № 3. ЕСЛИ НЕ МОЖЕШЬ ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ, ИЗМЕНИ ОТНОШЕНИЕ К НЕЙ.**

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Беседа на тему «Секреты эффективной подготовки к экзамену».

Ведущий во время беседы с участниками тренинга предлагает следующие рекомендации по подготовке к экзамену:

1. **Надейся на лучшее, готовься тоже к лучшему.** Нужно чаще говорить самому себе: «я прикладываю максимум усилий для достижения результата, всё обязательно получится». И обязательно не забывать

хвалить себя даже за небольшие успехи (ещё вчера решал только 15 заданий, а сегодня уже могу решить шестнадцатое).

2. **Создай образ экзамена.** По шагам мысленно проживай день X: вот ты заходишь в кабинет, садишься за парту, вот раскрываешь конверт с материалами и так далее. Чем подробнее будут твои представления об экзамене, тем меньше паники будет в тот самый ответственный день.
3. **Пиши пробные экзамены.** Это отличная тренировка. На различных сайтах есть примерные пробные варианты с экзаменационным материалом, чем больше пробников ты про решаешь, тем больше вероятность того, что тебе попадутся какие-то вопросы из промешанных тобою.
4. **Отдыхай.** Лучший отдых — это смена деятельности. Переключись на что-нибудь активное: лыжи, плавание, танцы, спортзал, приберись в комнате, походи погуляй на улице. Это поможет набраться энергии. Мозгу нужен кислород, а телу – физическая активность.
5. **Занимайся творчеством.** Да, именно творчество считается одним из самых эффективных способов борьбы со стрессом. Давно хотел порисовать, написать стих, научиться петь или танцевать? Не бойся потратить на эти занятия пару часов в неделю, это будет только на пользу.
6. **Здоровое питание и полноценный сон.** Попробуй употреблять в пищу больше белков, а вредные сладости замени мёдом и орехами. Память и внимание будут благодарны тебе! Кстати, для памяти очень полезно есть греческий йогурт, орехи, авокадо, рыбу, чернику и корицу. Так что, изучая очередной конспект, можешь перекусить чем-то из этих продуктов.
7. **Не сдерживай эмоции.** Ты же не робот, верно? А людям свойственно переживать, так что не стоит замыкаться и думать, что никто тебя не поймет. Обязательно поймут и поддержат. Не стесняйся показаться эмоциональным, расскажи близким людям, почему ты волнуешься, что именно в экзамене тебя пугает.

Как лучше запоминать информацию:

1. Несколько раз прочитайте информацию которую вам нужно запомнить, а затем на каждый вопрос составьте мини-конспект (или мини -

план)! Конспект (план) должен отражать последовательность изложения информации и включать в себя ключевые моменты данной темы, на которые следует обратить внимание. После этого постарайтесь, опираясь только на этот план, мысленно выстроить свой ответ, воспроизвести ранее прочитанное.

2. Дополните (если считаете нужным) описанную методику еще одним приемом – зарисуйте информацию, которую хотите запомнить, в виде таблиц, схем, формул на листах бумаги!

3. Повторять материал целесообразно по следующему плану:

- первый раз сразу же после запоминания,
- второй – приблизительно через час,
- третий – через день,
- и наконец, четвертый раз – в день перед экзаменом.

- Ребята еще несколько способов снятия напряжения вы можете найти в своём буклете.

Рефлексия

«Как вы себя чувствуете? Какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас?»

Используемые материалы

При составлении конспекта тренинговой программы использованы упражнения, представленные в работах О.В. Пономаревой и Я.А. Кистеневой

Источник: <https://bestlavka.ru/nejrografika-kak-provesti-seans-podrobnaya-instrukciya/>

Приложение 1

- Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах
- Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам.....
- Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов.....
- Откровенно говоря, когда я прихожу домой.....
- Откровенно говоря, когда у меня свободное время.....
- Откровенно говоря, когда я волнуюсь.....
- Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями.....
- Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах.....

Приложение 2

