Урок-тренинг по психологии с обучающимися 11 А класса.

Учитель: Толочик М.А.

**Тема:** «Гармония самим с собой».

**Цель**: формирование навыков управления факторами, вызывающими стресс в период подготовки и сдачи экзаменов.

**Задачи:**

* развитие уверенности в себе;
* повышение уровня психологической компетенции учащихся;
* развитие навыков самоконтроля;
* формирование навыка управления стрессом;
* снятие эмоционального напряжения и страха перед экзаменами.

*Приветствие. Слова ведущего: “Я рад Вас видеть, мне приятно с вами работать”.*

*Ритуал начала занятия.*

1. **Упражнение “Импульс пожатия” (**обеспечить для каждого участника максимально комфортное вхождение в группу) ***Цель:*** снятие мышечных зажимов, напряжение.

Участники и ведущий сидят на стульях в кругу. Все берутся за руки. Ведущий отправляет импульс пожатия вправо или влево от себя, пожав руку соседа. Задача остальных, - получив импульс пожатия, передать другому по цепочке

**-**Своим пожатием руки я передаю импульс хорошего настроения. Ваша задача, получив импульс пожатия, передать другому по цепочке.

1. *Ознакомление с темой занятия, его целью, правилами работы в группе.*

Тема нашего занятия «Гармония самим с собой»».

 Для эффективной работы мы должны будем соблюдать ряд правил тренинга:

**Правила группы:**

1. Общение по принципу «здесь и теперь». Следует говорить о том, что волнует участников именно сейчас, обсуждать то, что происходит с ними в группе.
2. Все активны.
3. Взаимная вежливость.
4. Безоценочность суждений.
5. Искренность.
6. Доверительный стиль общения.
7. **Упражнение «Продолжи фразу»**

***Цель:*** повышение работоспособности, позитивного настроения.

Психолог приветствует участников тренинга и предлагает продолжить фразу, перекидывая друг другу апельсин и обращаясь ко всем членам группы: «Привет, сегодня замечательный день, потому что…» Следующий участник повторяет высказывание предыдущего и придумывает свое продолжение.

*Психологический настрой на занятие. Диагностика эмоционального состояния*

1. **Упражнение «Цвет моего настроения»**

Психолог. Посмотрите на это дерево. На нём нет ни одного листочка. Я попрошу вас взять один из листочков разного цвета (выбрать можно листок любого цвета) и помочь нашему дереву покрыться разноцветной листвой.

*Тех, кто выбрал зелёный лист, ожидает успех на сегодняшнем занятии.* **упрямство**

*Те, кто выбрал красный, - проявят активность.* **тревога**

*Жёлтый – желают общаться.* **волнение**

*Синий – будут настойчивы.* **Снижение настроения, отчужденность**

Для контроля и регуляции психических состояний, в том числе состояния психического перенапряжения, вы можете использовать следующие приемы:

1. Метод отвлечения. Состоит в произвольном переключении внимания с одного объекта на другой. Каждый должен воспитать у себя способность на некоторое время отвлекаться от процесса работы и связанных с ним отрицательных эмоций и сосредотачивать мысли на какой-либо посторонней теме.
2. Метод самоприказа. Состоит в сознательном побуждении себя к выполнению очень трудных и сложных действий, в создании внутреннего состояния уверенности в том, что эти действия будут выполнены. Формула самоприказа имеет словесное выражение. Вы произносите фразу, в которой выражаете вашу способность преодолеть ту или иную психологическую трудность. Обычно это делается про себя или вполголоса, иногда вслух. Например, так: «Я могу сделать... Я должен (а) преодолеть...», — и т. п.
3. Метод регуляции дыхания. Состоит в повторении сочетаний глубокого вдоха с последующим продолжительным выдохом. Правильно поставленное брюшное дыхание вовлекает в дыхательный акт все легкие, увеличивая емкость, обычно задействованную в дыхании; улучшает насыщение крови кислородом. Двигающаяся диафрагма массирует органы брюшной полости, в первую очередь, печень, оживляя ее кровоснабжение. Спокойное упорядоченное дыхание способствует эмоциональному выравниванию.

На занятии мы должны повторить основные способы снижения напряжения, как физического, так и психологического.

Какие приемы и методы снятия напряжения мы знаем?

***Для снятия нервно-психического напряжения используют следующие способы:***

* Релаксация – напряжение – релаксация и т.д.
* спортивные занятия
* контрастный душ
* пальчиковое рисование или АРТ-терапия (мандалы)
* скомкать, порвать и выбросить газету, закрасить разворот газеты
* громко спеть любимую песню
* потанцевать под музыку
* смотреть на горящую свечу
* вдохнуть глубоко 10 раз
* погулять в лесу, покричать
* посчитать зубы языком с внутренней стороны.
1. **Упражнение "Мусорная корзина"**

***Цель:*** избавление от негативных эмоций.

  Психолог  раздает воспитателям листочки и ручки, в центр круга ставится мусорная корзина.

Психолог  обращается к участникам с просьбой написать на бумаге те негативные эмоции, которые имеются в настоящий момент у участников (каждый указывает свои эмоции). После этого бумажки выбрасываются в мусорную корзину.

Психолог спрашивает, кто хочет поделиться и рассказать другим участникам содержание своей записки.

В конце упражнения корзина убирается в сторону (но на видное место).

*Упражнение: «Дыхательная релаксация»*

1. **Упражнение «Дождь в джунглях»**

Участникам сообщается: «Давайте встанем в тесный круг друг за другом. Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было очень жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине впереди стоящего человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные круговые движения). Затем пошел мелкий дождь (легкие постукивания по спине партнера). А вот начался ливень (движение пальцами ладони вверх — вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами). Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце. А теперь повернитесь на 180 градусов».

После окончания упражнения обсуждение:

* Как вы себя чувствуете после такого массажа?
* Приятно или нет было выполнять те или иные действия?

Важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния у любого человека является совершенствование дыхания. Как ни странно это звучит, но далеко не все люди, даже умудренные жизненным опытом, умеют правильно дышать.

Вспомните, как по- разному дышит человек в различных ситуациях: во время сна, тяжелой работы или подъема в горы, когда он разгневан или испуган, когда весел или загрустил. Нарушения дыхания зависят от внутреннего настроя человека, следовательно, упорядоченное дыхание должно оказывать обратное влияние на эмоциональное состояние. В дыхательной гимнастике существует понятие успокаивающего и мобилизирующего дыхания. Успокаивающим будет такое дыхание, при котором выдох почти в два раза длиннее вдоха. При мобилизирующем - после вдоха задерживается дыхание. Успокаивающее дыхание полезно использовать для того, чтобы погасить избыточное возбуждение. В случае сильного нервного напряжения перед началом экзамена нужно сделать вдох и затем глубокий выдох - вдвое длиннее вдоха. Такой способ ритмичного дыхания поможет снять не только « предстартовое» волнение, но и напряжения после стресса, поможет расслабиться перед сном.

Мобилизирующее дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию, активизации внимания.

*Завершение: Обмен впечатлениями от занятия.*

Участникам предлагается закончить следующие предложения:

* Во время занятия я понял, что…
* Самым полезным для меня было…