**Мастер-класс**

**«Волнуйтесь спокойно!» поможет преодолеть экзаменационный стресс**

 *Используйте готовый сценарий мастер-класса, чтобы помочь учащимся 9-х и 11-х**классов настроиться на выпускные экзамены. Определите, насколько ученики подвержены стрессу. Поможет опросник. На экзаменах ученики смогут избежать срывов, если научатся справляться с волнением, тревогой и расслабляться. Помогут оперативные способы борьбы со стрессом и упражнения на аутогенную релаксацию.*

**Часть 1. Разминка «Ассоциации»**15 мин

**Классный руководитель:** Сегодня мы поговорим о том, как эффективно подготовиться к экзамену, психологически настроиться на него. Но прежде выполните упражнение-разминку. Она состоит из двух частей. Сначала предлагаю вам придумать и записать ассоциации к слову ГИА (или ЕГЭ – в зависимости от аудитории). Для этого вы должны ответить на конкретные вопросы. Например: если ГИА – это мебель (одежда, фрукт, цветок, животное), то какая (какой, какое)?

 Когда учащиеся выполнят задание, проведите обсуждение. Ассоциации в идеале должны показать учащимся, что в ситуации ГИА (ЕГЭ), как и в любой другой ситуации, есть две стороны – позитивная и негативная. Если в классе преобладает последняя, то при обсуждении приведите следующие доводы: «На результаты ГИА (ЕГЭ) не влияет субъективное мнение учителя, „намеренно“ понизить оценку тебе он не сможет», «ГИА (ЕГЭ) – это возможность показать свой потенциал», «Сдал ГИА (ЕГЭ) в школе – не придется все лето бегать по техникумам и колледжам (институтам, университетам) и сдавать новые экзамены».

**Классный руководитель:** Чтобы выполнить следующее задание, разбейтесь, пожалуйста, на несколько групп. Перед вами лежат ватман, карандаши, мелки. Я предлагаю вам нарисовать свое отношение к ГИА (ЕГЭ). Каким вы его видите? Отразите на рисунке свои чувства и эмоции. Вы можете нарисовать экзамен в образе страшного чудовища, а можете просто нарисовать на листе цветные пятна, которые будут отражать ваше отношение к предстоящему испытанию. Вы можете рисовать все что угодно – как плохое, так и хорошее.

 Когда учащиеся выполнят задание, предложите представителям от каждой группы по очереди рассказать, что именно они нарисовали и почему. Затем проведите обсуждение.

 Как изменить рисунок, чтобы было меньше негативных эмоций? Что сказать автору, чтобы настроить на позитивный лад?

 Какие приемы, способы вам уже известны?

**Часть 2. Диагностика «Насколько я предрасположен к стрессу»** 15 мин

**Опросник "Насколько я предрасположен к стрессу"**

За каждый положительный ответ начислите себе по 1 баллу.

1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.

2. Больше всего на свете я боюсь получить "двойку".

3. Я готов на все, чтобы получить "пятерку".

4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.

5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.

6. Бывает, что и легкие предметы я не могу хорошо ответить.

7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.

8. Мне трудно выступать перед классом.

9. Объявления оценок я всегда жду с волнением.

10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.

11. Накануне контрольных я всегда испытываю тревогу.

12. Перед экзаменами y меня бывает внутренняя дрожь.

Сложите набранные баллы.

0 - 4: Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены, что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.

5 - 8: Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс.

9 - 12: Стресс очень сильный. Обратитесь за помощью к родителям. Не держите все в себе.

**Вам понадобится:**

Бланк для ответов «Насколько я предрасположен к стрессу»

**Классный руководитель:** Срывы на экзаменах – результат волнения, тревоги и даже страха. И зависят они в большинстве случаев не от теоретической, а от психологической подготовленности к экзамену. Я предлагаю проверить, насколько каждый из вас предрасположен к экзаменационному стрессу.

 Раздайте учащимся бланки для ответов. Как вариант: зачитывайте поочередно вопросы и параллельно транслируйте их на экране.

**Часть 3. Практический блок «Оперативные способы борьбы со стрессом»** 15 мин

**Классный руководитель:** Чтобы избежать срывов, предлагаю познакомиться со способами, которые оперативно помогут справиться с волнением и тревогой, снять напряжение – как во время экзамена, так и в период подготовки к нему.

На этом этапе разучите с учащимися несколько способов. Например:

1) «Сколько зубов?..». Посчитайте зубы кончиком языка.

2) «Комок». Чтобы снять напряжение, скомкайте газетный лист и выбросите его в ведро.

3) «Контакт с водой». В стрессовой ситуации, чтобы снять напряжение, сполосните руки и лицо прохладной водой, захватите область за ушами. Вода снимает негатив и активизирует ресурсы организма.

4) «Переход во времени». Если есть возможность, покиньте помещение, в котором возник острый стресс. Если обстоятельства не позволяют, мысленно переместитесь во времени: вспомните приятные мгновения (поездку на море, в гости, неожиданный сюрприз, недавнюю смешную ситуацию). Если есть домашние животные, подумайте, чем бы они могли быть заняты в ваше отсутствие (спят, гуляют, ждут вас, хулиганят). Помните – такой «переход во времени» не должен длиться более 3–4 минут, иначе будет трудно вновь настроиться на учебный лад.

**Часть 4. Упражнение «У меня все получится»** 15 мин

**Классный руководитель:** В окружающем мире ничего не происходит случайно, ничто не существует отдельно, само по себе. Все взаимосвязано и материально.

 Любая мысль материализуется. «Мне ничего не хочется…», «мне ничего не надо…», «у меня ничего не получится…» – все эти мысли, как правило, проносятся в голове вместе с чувством отчаяния, обиды, то есть эмоционально. Они подкреплены, как правило, сильной эмоцией, а это именно то, что надо для материализации мысли.

 Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных мыслей и чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?».

 Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе – слетает с вас как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы станете издавать при этом какие-нибудь звуки… Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились… Расскажите, как вы себя чувствуете после того, как выполнили упражнение?

 На этом этапе также можно рассказать учащимся о фразах-формулах для самопрограммирования и предложить проговорить некоторые из них, например:

 1) Я могу получать радость каждый день своей жизни, даже если впереди меня ждет

экзамен.

2) Экзамен – лишь часть моей жизни.

3) Чтобы ни случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.

4) Я твердо уверен, что у меня все будет хорошо и я успешно сдам экзамены.

**Часть 5. Аутогенная релаксация** 5 мин

**Классный руководитель:** Ребята, цель следующего этапа занятия – научиться расслабляться, чувствовать свое тело. Прослушайте инструкцию, затем выполним упражнения.

 Прижмите голову к груди и отпустите ее, расслабьте шею. Глаза прикройте. Руки опустите или положите на колени. Сделайте глубокий вдох на счет «раз, два, три». Медленно выдохните. На выдохе задержите дыхание на счет «раз, два, три, четыре, пять, шесть». Повторите про себя три раза: «Мне спокойно, совершенно спокойно, тело расслаблено».

 Следующее упражнение. Представьте, что ваша левая рука опущена в тазик с горячей водой. Тепло разливается вверх по руке, до лопатки, по левой стороне груди. Повторите три раза: «Сердце бьется спокойно, ровно, мощно».

**Часть 6. Мини-лекция «Как поддержать работоспособность при подготовке к экзаменам»** 10 мин

**Классный руководитель:** Если вы хотите эффективно подготовиться к экзамену, важно соблюдать условия, которые позволят поддержать работоспособность. Необходимо чередовать умственный и физический труд. После 40–50 минут подготовки обязательно устройте перерыв на 8–10 минут. Встаньте из-за письменного стола. Выполните легкие упражнения. Сделайте что-то по дому, например можно полить цветы, вынести мусор, пропылесосить пол.

 Чтобы сохранить зрение и дать глазам отдых, делайте перерыв каждые 10–15 минут. Выполните несложные упражнения. Например: смотрите попеременно вверх-вниз, влево-вправо. Напишите глазами свои имя, отчество и фамилию. В течение 20 секунд фиксируйте взгляд на удаленном предмете, затем в течение 20 секунд – на листе бумаги перед собой. Нарисуйте глазами квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

 Какие еще важно соблюдать условия, чтобы подготовиться к экзамену и снизить уровень тревоги? Постарайтесь меньше смотреть телевизор. Не включайте музыку, иначе вы будете отвлекаться – вслушиваться в текст песни, вспоминать, где и при каких обстоятельствах впервые ее услышали. Если вы проходите онлайн-тестирование, чтобы подготовиться к экзамену, необходимо выйти из социальных сетей, отключить оповещение различных агентов, оставить открытым лишь окно с текстом. Подумайте, какие еще способы помогут поддержать работоспособность во время подготовки к экзаменам? Какие советы из личного опыта или опыта ваших родителей, старших сестер и братьев вы можете дать друг другу?

**Часть 7. Упражнение на стимуляцию познавательных способностей** 5 мин

**Классный руководитель:** Следующее упражнение позволит вам при подготовке к экзамену активизировать свои познавательные способности. Большим и указательным пальцами одной руки необходимо с силой сдавливать фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльной части ладони, затем в межпальцевой плоскости. Потом руки меняются. После этого большим пальцем правой руки необходимо нажимать на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем те же действия проделать другой рукой.

**Часть 8. Упражнение «Дождь в джунглях». Рефлексия** 10 мин

**Классный руководитель:** 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 и продолжим игру.

После того как ученики выполнят упражнение, предложите им ответить на вопросы: Как вы себя чувствуете после такого массажа?

Приятно или нет было выполнять те или иные действия?

**Классный руководитель:** Мы продуктивно поработали. Надеюсь, вы сможете вовремя и правильно применить психологические техники, с которыми мы сегодня познакомились. В заключение хотелось бы узнать ваше мнение о занятии. С пользой ли вы провели время или же зря его потратили?.. Что из сказанного сегодня вам запомнилось больше всего?..

Попросите высказаться каждого участника.

**Список материалов:**

Бланк для ответов «Насколько я предрасположен к стрессу»

**Альфия Мавлиева,**
педагог-психолог МБОУ СОШ № 1,

 город Менделеевск, Республика Татарстан