

## **ТРЕНИНГ**

### **«Снижение уровня тревожности школьников перед ЕГЭ»**

**Цель тренинга** – снижение уровня тревожности на предэкзаменационном этапе.

#### **Задачи тренинга:**

- повышение уровня работоспособности;
- повышение уровня стрессоустойчивости;
- научение способам эффективного расслабления;
- создание ситуации эмоционального комфорта;
- развитие навыков самоконтроля;
- развитие эмоционально-волевой сферы.

#### **Правила проведения тренинга:**

- 1) Конфиденциальность – то, как ведут себя на тренинге его участники, не обсуждается вне группы;
- 2) «Здесь и теперь». Важно, чтобы разбирались процессы, мысли и чувства, возникающие в группе в данный момент. Сосредотачивается внимание на себе и на происходящем вокруг них в настоящее время;
- 3) Правило «Я». В группе запрещается использовать рассуждения типа: "У всех такое мнение...", "Мы считаем..." и т.п. Эти высказывания перекладывают ответственность за чувства и мысли конкретного человека на несуществующее "мы". Все высказывания должны строиться с использованием "я". Тем самым, мы учим человека брать ответственность на себя и принимать себя таким, каков он есть;
- 4) При обсуждении любых вопросов необходимо говорить по очереди, не перебивая друг друга, действует правило поднятой руки;
- 5) «Освободи чашу» – для того, чтобы узнать что-то новое, мы предлагаем участникам на время тренинга освободить свою чашу знаний для нового опыта, хотя бы на время тренинга увидеть все новыми глазами;
- 6) Не критиковать («нет критики, бывает обратная связь», все участники на тренинги учатся, и поэтому задача остальных членов группы – дать им максимальное число рекомендаций).

## Упражнения

### Упражнение 1. «Знакомство»

Цель – рефлексия, знакомство с классом

Представление себя.

Просьба представить одного человека весь класс.

### Упражнение 2. «Счёт»

Цель – снятие психического напряжения

Сядьте поудобнее, сложите руки на коленях, поставьте ноги на пол и найдите глазами предмет, на котором можно сосредоточить своё внимание.

Начните считать от 10 до 1, на каждом счёте делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)

Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счёте. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение.

Не открывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в тёплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

Плывите по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

### Упражнение 3. «Перекрёстный шаг»

Цель – гармонизация работы правого и левого полушария

Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.

Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

Если нет возможности сделать «перекрёстный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «X», несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

#### Упражнение 4. «Управление телом»

Цель – снятие мышечного напряжения

Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

Напрягите и расслабьте икры.

Напрягите и расслабьте колени.

Напрягите и расслабьте бёдра.

Напрягите и расслабьте живот.

Расслабьте спину и плечи.

Расслабьте кисти рук.

Расслабьте предплечья.

Расслабьте шею.

Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте – тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

Обратите внимание на то, какие группы мышц у вас напряжены. Заметив напряжение в определенных группах мышц, рекомендуется усилить его, довести до абсурда и, вслед за этим, наступает момент, когда расслабиться, сбросить напряжение становится легче. Если ваши кулаки сжимаются от злости, то можно сделать так: на вдохе сжать кулаки крепче и на выдохе резко их отпустить, разжать пальцы. При необходимости можно повторить это несколько раз.

#### Упражнение 5. «Дыхание»

Цель – душевное равновесие и спокойствие

- 1) Наберите побольше воздуха в грудную клетку, задержите дыхание на долю секунды и выдохните до конца. Не торопитесь вдыхать снова. [Повторить упражнение несколько раз до полного успокоения.] Для удлинения фазы выдоха иногда рекомендуется также складывать губы трубочкой и пускать воздух по возможности вверх.
- 2) При вдохе вы говорите про себя слово вдох, при выдохе – выдох. Постепенно дыхание начнет само замедляться, увеличится пауза между вдохом и выдохом.
- 3) Медленно выдохните, затем медленно сделайте глубокий вдох. Задержите дыхание на четыре секунды. Вновь медленно выдохните, медленно сделайте глубокий вдох. Задержите дыхание на четыре секунды. [Повторить шесть раз.]
- 4) Сядьте поудобнее, руки и ноги не скрещивайте. Закройте глаза.

Прислушайтесь к своему дыханию. Прочувствуйте его ритм, глубину. Проследите тот путь, который совершают вдох и выдох в вашем организме. Почувствуйте, как воздух проходит через носоглотку, идет вниз в легкие, окружает их и возвращается снова вверх и наружу. Когда он выходит, представляйте себе, что он уносит с собой ваше напряжение, тревогу.

Сосредоточьте ваше внимание на правой [левой] руке. Прочувствуйте, как она «дышит». Представьте себе, что в руке есть множество мелких отверстий, через которые воздух выходит наружу. Проследите за тем, как каждый выдох проходит через эти отверстия. Обратите внимание на ваши ощущения. Что вы чувствуете? Зафиксируйте эти ощущения в вашем сознании.

Сосредоточьтесь на мышцах лба. Представьте, что Вы дышите через центр лба, поток воздуха входит туда, распространяется по всему лицу и с выдохом уходит, снимая зажатость мышц, прочищая затуманенные участки мозга.

Сконцентрируйте внимание в центре груди. Со вдохом воздух входит в грудь и верхнюю часть тела, распространяется внутри и выходит, унося напряжение.

Попробуйте «продышать» любые проблемные участки тела, каждую клеточку тела.

Закончив, вернитесь к своему обычному дыханию, подышите так несколько минут.

### Упражнение 6. «Медитация»

Цель – подавление крайних эмоциональных проявлений и снижение реактивности.

- 1) Представьте, что вы находитесь на пляже, лежите на теплом песке недалеко от воды. Волны бьются о берег, и каждая следующая подбирается все ближе к вам. Наконец, волны начинают окатывать вас перед тем, как вернуться в море. По мере того, как вас омывает водой, вы чувствуете, как ваше напряжение, злость, стресс уходят. Прочувствуйте, что с каждой следующей волной вы становитесь все более расслабленной. Помните: вы можете “регулировать” силу волн в зависимости от интенсивности вашего стресса.
- 2) Представьте, что вы – птичье перышко, которое парит в небе высоко над землей. Вы поднимаетесь и опускаетесь, становясь все более расслабленной. Наконец, вы аккуратно приземляетесь, нежно касаясь земли. Вы лежите на ней и чувствуете себя абсолютно спокойно.