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

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ЕГЭ как форма экзамена появился сравнительно недавно и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Все это привело к необходимости разработки тренингов, позволяющих помочь обучающимся более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

**Цель тренинга**– снижение уровня тревожности на предэкзаменационном этапе, отработка с выпускниками навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

**Задачи:**

* Знакомство выпускников со способами релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения.
* Обучение учащихся способам волевой мобилизации и способам поддержания  рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам.
* Обучение приемам активного запоминания.

**Упражнение «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 «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 «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 воли 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.

**Кинезиологические упражнения- Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности школьников при сдаче экзаменов.**

Проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, — это нарушение гармоничной работы левого и правого полушария.

**Цель**: стимуляция познавательных способностей.  
**Инструкция**: 1. Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.  
Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

**Упражнение «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, тот 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 «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить

**следующий прием**:. Нарисовать на чистом листе бумаги косой крест, похожий на букву «Х», несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

**Упражнение «Ленивые восьмерки».**

Эти «Ленивые восьмерки» заключаются в слежении глазами за движущимся большим пальцем, описывающим «8-ку» (как знак бесконечности) в горизонтальном поле видения. Чтобы проделать это, выставьте руку вперед, поднимите большой палец на уровне переносицы в переднем зрительном поле, примерно на расстоянии локтя и начните движение рукой по форме «Восьмерки». Движения должны быть медленными осознанными для достижения максимальной мышечной концентрации. Держите голову прямо и расслаблено. Следите при этом за движением от центра зрительного поля и идет вверх по краю поля видения, далее следует против часовой стрелки вниз и возвращается в центр. Затем аналогично по часовой стрелке — вправо и вверх, и обратно в центр. Движение необходимо повторить как минимум по три раза каждой рукой, плавными и непрерывными движениями.

**Упражнение « Энергетическое зевание».** Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «Энергетическое зевание».Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно.Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков.

**Упражнение «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.

Успокаивающее дыхание- выдох почти в два раза длиннее вдоха.

При мобилизующем дыхании — после вдоха задерживается дыхание.

И если вы все делаете правильно, топульс у вас стал меньше (ниже!)”

**ВОДА.**-перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Дополнительные рекомендации по питанию, по режиму дня, по поведению себя во время экзамена с психологической точки зрения, вы можете прочесть на стенде.

**Упражнение** « **Мусор».**Зачастую у нас с ситуацией сдачи экзамена связаны неприятные чувства, мысли. Они нам мешают, из-за них мы даже экзамены сдаем хуже. Сейчас мы совершим ритуал утилизации отрицательных переживаний и мыслей, которые приходят в голову в ситуациях, вызывающих повышенную тревогу. Для этого на ненужной бумаге напишем все неприятное. Желательно писать некрасиво, небрежно, можно левой рукой». После того, как участники напишут все плохое, они торжественно это «утилизируют» — рвут на мелкие кусочки бумагу и бросают ее в мусорное ведро. Кто-то из участников выносит ведро в мусоропровод или контейнер.

УДАЧИ НА ЭКЗАМЕНЕ!

У ВАС ВСЕ ПОЛУЧИТЬСЯ!

В ДОБРЫЙ ПУТЬ!