**Мини-тренинг на снятие напряжения и беспокойства у учащихся перед экзаменами с учащимися 9 класса**

Большая часть учащихся перед экзаменом испытывает стресс, находясь в ситуации постоянного страха или тревоги. Что с ними при этом происходит?

Постоянный стресс ослабляет иммунитет, кровяное давление повышается, большая сердечная мышца сокращается. Наряду с долговременной памятью страдает и кратковременная, ухудшается зрение.

Чтобы «распознать», снизить уровень напряжения, преодолеть стресс, а может уменьшить и свести на нет уже существующий, можно использовать релаксационные упражнения.

**Цель:** Снятие эмоционального напряжения и беспокойства у учащихся, перед экзаменами.

**Задачи:**

- развитие уверенности в себе;

- снятие эмоционального напряжения и беспокойства перед экзаменами.

**Время проведения:** Данный тренинг рассчитан на 40-45 минут

**Участники:** учащиеся 9 – х классов.

Комплекс групповых упражнений предлагаемых в данном тренинге продолжительны по времени от 5- 10 до 20 минут. Их можно проводить как в назначенное время, так и на переменах.

В содержание мини - тренинга включены:

1. Разогревающие упражнения

2. Игры, которые объединяют

3. Игры для активизации правого полушария мозга

**Разогревающие упражнения. «Я желаю …»**

*Эта игра идеально снимает напряжение, что является необходимым условием для эффективной учебы. Пожелания себе и своим одноклассникам удачи и т.д., поднимает настроение.*

Возьмите, пожалуйста, стулья и сядьте в центре комнаты. У меня в руках клубок пряжи, я проговариваю своё желание на данный момент, и передаю этот клубок любому из игроков, не отпуская нить, а тот в свою очередь говорит своё желания и передает следующему и т.д.

Когда все дети высказали свои желания, у них в руках должна получиться «паутинка».

**Психолог.** Посмотрите, дети, сколько дорожек желаний от нас протянулось друг к другу.

Скажите, трудно ли было проговаривать ваши желания?

**Игры, которые объединяют. «Найди пару»**

*Эта игра развивает фантазию, воображение.*

У меня в руках шкатулка, в которой лежат по две одинаковые карточки со словами (фрукты, овощи).

Задание: каждый должен взять по одной карточки и без слов не показывая карточки, с помощью мимики, жестов, найти свою пару.

Что было трудно для вас?

Какое было настроение до игры и как изменилось ваше настроение?

**Разогревающие упражнения. «Настроение»**

*Эта игра уместна после долгой сидячей работы. Она развивает фантазию, воображение, готовность экспериментировать с образом своего «Я».*

Начните, пожалуйста, ходить по комнате. При этом ощутите все свое тело, свои ноги и ступни, руки и кисти, позвоночник и голову. Заметьте, какие части тела вы ощущаете как бодрствующие, а какие – как сонные. А теперь подумайте о настроении, с которым вы начали упражнение, и выразите это настроение походкой. Пожалуйста, при этом не разговаривайте и не обращайте внимание на других членов группы (15 секунд).

А теперь вы должны походкой выразить другое настроение. Представьте себе, что вы совсем обессилели. Ходите, некоторое время как человек, который очень устал (15 секунд).

А теперь идите как совершенно счастливый человек, получивший чудесное известие (15 секунд).

Теперь - очень пугливый человек (15 секунд).

Дальше идите как лунатик, бредущий во сне с открытыми глазами (15 секунд).

А теперь – как тот, у кого нечистая совесть (15 секунд).

А сейчас идите как гений – вы только что получили Нобелевскую премию (15 секунд).

А теперь идите как предельно собранный человек, станьте канатоходцем, идущим по проволоке (15 секунд).

И в заключении вы можете сами придумать, что вам хотелось бы выразить своей походкой (15 секунд).

Остановитесь на минуту и попытайтесь понять, как вы себя чувствуете в данный момент. Возвращайтесь на свое место, выразите всем своим телом это настроение.

**Игры, которые объединяют. «Ковер самолёт»**

*Попробуем применить на практике один из методов объединения.(10 минут)*

Ребята перед вами я положила ковер - самолет, встаньте на него, теперь вы должны только с помощью ног и, не сходя с него перевернуть на другую сторону. Если кто – то окажется за переделами ковра, то автоматически выбывает из игры.

Кто как себя чувствовал во время игры?

**Игры для активизации правого полушария мозга. «Это тяжело!»**

*Время от времени ведущие чем–то ошеломляют членов группы. Попробуем применить на практике один из подобных методов. (10 минут)*

Объясните членам группы, что в данной игре проверяется координация движений.

Участники могут расположиться, где захотят: на стульях, столах или на полу либо стоять.

Предупредите игроков, что выполнить это упражнение одним махом очень трудно. В таком случае они будут не разочарованы, когда потерпят неудачу.Сначала каждый участник правой рукой рисует в воздухе круг, большой или маленький, какой пожелает. Это довольно просто, и все смогут легко выполнить задание.

Затем, каждый участник левой рукой рисует в воздухе крест. Это тоже

легко. Все сразу могут это сделать.

И вот настала трудная минута: нужно выполнить оба движения одновременно.

Некоторым покажется, что это практически невозможно. Обычно с заданием справляется только один из тридцати участников и очень редко двое.

Варианты: Участники сидят либо на стульях, либо на столе и правой ногой приблизительно полминуты описывают круги в воздухе. Продолжая рисовать круги ногой, они пытаются правой рукой написать в воздухе свое имя. Это практически невыполнимо. Задание можно облегчить, если круги рисовать левой ногой, а имя писать правой рукой. С этим вариантом часто, справляются несколько участников.

Обсудите с группой возможные причины таких трудностей. Объясните участникам, что если потренироваться, то можно научиться выполнять эти трюки.

Итог занятия:

1. Что понравилось?
2. Что не понравилось?
3. С каким настроение пришли и с каким уходите?

Оставьте свой отзыв о занятии.

Используемая литература:

1. Сакович Н.А. Методичка по арт-терапии. - СПб, 2005 – 42с.
2. Баум Х. Крокодилопопугай. Игры в помещении для развития и отдыха. Москва,2008.-144с.143с.
3. Самоукина Н.Игры в школе и дома. Ярославль.2004.-208с.
4. Фопель К. С головы до пят. Москва,2005.-143с.