**Тренинг для студентов: «Снятие эмоционального напряжения в период подготовки и сдачи экзаменов»**

**Цель тренинга:**снятие эмоционального напряжения, укрепление психологического здоровья студентов, в период подготовки и сдаче экзаменов. Повышение работоспособности и рабочей мотивации.

**Задачи:**

-снижение уровня психологического стресса и усталости,- восстановление психоэнергетических ресурсов организма,- повышение жизненной стойкости и работоспособности,- познакомить участников тренинга с некоторыми приёмами психологической саморегуляции;

-снятие эмоционального напряжения и страха перед экзаменами

**Организация тренинга:**группа студентов**.**

**Место проведения тренинга:**лекционныйкабинет

**Форма проведения тренинга** – круг, возможно свободное перемещение по кабинету, принятие удобного положения тела во время релаксации.

**Материалы:** разноцветные карточки , авторучки, тетради, доска, листы А4, распечатанные бланки с рекомендациями «Как подготовиться к сдаче экзаменов».

**Продолжительность** – 90 минут.

**Ведущий тренинга:** педагог-психолог Быкова О.А.

**Участникам группы предлагается, совместное формулирование правил работы на тренинге:**

**Планируемое время:** 15 минут.

**Правило 1. Равенство.**Уважительное общение в группе осуществляется на «ты». В ходу только непосредственное общение, разговоры о других участниках в третьем лице не ведутся.

**Правило 2. Активность.**Предлагается активно принимать участие во всех упражнениях и высказывать свое мнение при обсуждении, ибо **успех тренинга на 50 % зависит от тренера, а на 50 % – от участников!**

**Правило 3. Конфиденциальность.**Недопустимо выносить на обсуждение личную информацию об участниках группы за пределами тренинговой территории.

**Ход проведения тренинга**

**Вступление.** **Актуальность выбранной темы.**

**Презентация темы.**

    Подготовка к экзаменам отнимает много сил и  времени. Поэтому студенты  испытывают  нервно-психические нагрузки, которые  могут проявиться в эмоциональном истощении. Перед экзаменами, большинство находится  в ситуации крайнего эмоционального напряжении, что  может привести к ухудшению состояния здоровья. Я считаю, что  студенты нуждаются в психологической поддержке, в обучении приёмам  снятия эмоционального напряжения. Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется ещё и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддаётся сознательному регулированию. Существуют психологические способы, как справиться с тревогой в ситуации экзамена, и сегодня мы с ними познакомимся.

**Основная часть.**

Участники тренинга заходят в кабинет, выбирают цветную полоску бумаги для определения своего настроения и самочувствия.

 В нашей жизни большое место занимает принцип недостаточности. Нам не хватает времени на встречи и внимание друг к другу. Мы все время бежим, торопимся, не замечаем друг друга. Давайте же не миг остановим этот бег и пообщаемся друг с другом.

– Быть может, в последнее время Вас что-то тревожит?

– Или Вы чувствуете усталость?

– Или даже незначительные события выводят Вас из равновесия?

Если Вы ответили «да», то сегодня следует поговорить о том, что природа одарила человека способностью к саморегулированию, то есть никто иной, а только Вы сами можете управлять своим эмоциональным состоянием.

 Чтобы начать плодотворную работу, посмотрим , какое настроение и самочувствие у Вас преобладает. Психолог комментирует значение выбранного цвета.

Карточки **«Значение цвета»**

***Синий*** ***цвет*** – спокойствие, удовлетворённость, умение сопереживать, доверие, преданность.

***Зелёный*** – уверенность, настойчивость, упрямство, потребность в самоутверждении.

***Красный*** – агрессивность, возбуждение, стремление к успеху, желание властвовать и действовать, добиваясь успеха.

***Коричневый***– цвет покоя и стабильности, необходимость в домашнем уюте.

***Жёлтый***– активность, весёлость, стремление к общению, ожидание счастья.

***Чёрный***– защищённость, скрытость, желание «уйти в свой внутренний мир».

**1.  Снятие эмоционального напряжения.**

      Каждый человек стремится к успеху и благополучию. Он хочет, чтобы его любили и уважали. Но оглянитесь вокруг, как много людей, неудовлетворенных окружающей жизнью. Над ними как будто навис груз проблем, с которыми они не в силе справиться. И в результате возникает тревога, страх, чувство неуверенности, эмоциональное напряжение.

Умение владеть собой – это мечта человека с древних времен. Это умение расслабиться или сдержаться, снять физическое и эмоциональное напряжение.

Так называемый **разогрев,**который представляет собой то или иное психогимнастическое упражнение, прежде всего необходим для приведения тренинговой группы в работоспособное состояние в начале работы и формирования обстановки, нужной для конструктивного учебного процесса.

**Разминка**

**Упражнение «Чувство ртути»**

**Цель:**позволяет сосредоточиться, настраивает на дальнейшую продуктивную работу, а также помогает почувствовать все свое тело.

**Планируемое время:** 10 минут.

Участники встают и образуют круг.

**Ход работы:** Сейчас мы проведем с вами разминку. Пофантазируйте. Представьте, что у вас в указательном пальце правой руки шарик воображаемой ртути. Мысленно перекатите ее, не торопясь, по суставам пальца, через ладонь к сгибу кисти, потом дальше, к локтевому сгибу и в плечо... Плавно поднимите руку... Мысленно перелейте ртуть в обратном направлении, осторожно опуская и выпрямляя руку, но так, чтобы ртуть «не вылилась». Покатайте ртуть по телу... Верните ртуть в руку... На последнем разгибании пальца «вылейте» ртуть на пол

**Рефлексия:**

1. Что вы чувствовали, когда представляли, что через вас проходит ртуть?
2. Помогло ли это упражнение взбодриться и настроиться на продуктивную работу?

**Упражнение « Электрические приборы»**

**Цели:**разогрев группы; развитие доверия членов группы друг другу.

**Ход работы**: Группа делится на три команды. Раздаются карточки с заданием. Например, показать тостер.  Команда показывает - два человека берутся за руки (тостер), один  в середине (« хлеб») должен подпрыгнуть. Аналогично показываются и другие приборы. Такие  как, миксер, кофемолка, вентилятор и т.п.

**Планируемое время:**10 минут

**Основная часть**

     Мы отдохнули, у нас прекрасное настроение. Мы хотим, чтобы наше душевное спокойствие сохранялось как можно дольше.

**Упражнение «Работа с рассказом»**

 Инструкция: Студентам предлагается продолжить рассказ.

**Планируемое время:**10 минут

     Жил – был один студент. Звали его … (Придумайте сами). Он очень хотел измениться, потому что учился не так, как ему хотелось. В группе он мечтал быть первым, но тоже не получалось. Родители постоянно ругали его за различные слабости. Он действительно хотел измениться, но не мог. Он чувствовал, что дальше будет ещё хуже, на душе было тоскливо. Но однажды к нему подошёл один человек. Я даже не знаю, был ли он его другом или незнакомцем. Может быть, даже это была его мама или учительница. Этот человек сказал подростку: «Не меняйся. Я принимаю тебя таким, какой ты есть. Я люблю тебя просто за то, что ты существуешь». И подросток вдруг почувствовал себя очень счастливым и начал просто радостно жить, так же принимая и любя окружающих. А через некоторое время заметил, что стал лучше учиться. А когда он заболел, то телефон его «обрывали» его друзья. А мама ласково сказала ему: «Ты сильно изменился, сынок». – «Да, я изменился, - удивлённо сказал подросток, - и я буду меняться, потому что…»

Инструкция : Студентам предлагается продолжить рассказ.

Делается вывод, что человеку очень важно, чтобы его принимали таким, какой он есть. Это способствует его развитию.

**Вывод:** Уверенному в себе человеку легче изменяться. А помочь стать уверенным может принятие тебя окружающими.

**Упражнение «Сказка»**

**Ход работы**: Мы сочиним **«Сказку о городе»,**в которой нет конфликтов, где все люди счастливы и любимы. А сказка начинается так**:  *В одном прекрасном городе жила замечательная семья…***

Инструкция : Каждый студент по очереди, передавая мячик, называет одно предложение для сочинения сказки.

**Планируемое время:**10 минут

Нам всем захотелось жить в таком городе. Когда мы счастливы, мы ощущаем себя,  здоровыми и полноценными. Но такого не бывает! Наверное, каждый из вас попадал в стрессовые ситуации. **Стресс –** это реакция нашего организма на внешнее физическое и эмоциональное раздражение. Люди по-разному переносят стресс. **Одни** – быстро преодолевают «фазу тревоги» и сразу «берут себя в руки». **Другие**– быстро «сдаются».

**Тест «Скрытый стресс»**

Вам предлагается 9 ситуаций. Отметьте, какие из них Вас больше всего нервируют.

1. Вы замечаете, что кто-то наблюдает за вами.

2. Вы хотите позвонить по телефону, а нужный номер постоянно занят.

3. Вы  занимаетесь какой-нибудь деятельностью, а рядом сидящие непрерывно дают вам советы.

4. Вы с кем-то беседуете, а третий постоянно вмешивается в ваш разговор.

5. Если кто-то без причин повышает голос.

6. Когда кто-либо прерывает ход ваших мыслей.

7. Вас раздражает комбинация цветов, по вашему мнению, не сочетаемых друг с другом.

8. Когда при встрече с вами не здороваются в ответ.

9. Разговор с человеком, который всё знает лучше вас.

**Результат:** если Вы отметили 5 и более ситуаций, это означает, что повседневные неприятности больно бьют по вашим нервам. Постарайтесь избегать подобных ситуаций или меньше обращайте на них внимание.

Существует множество советов и психологических приёмов для снятия эмоционального стресса. Если Вы попадаете в стрессовую ситуацию, то самое главное – спокойствие, пусть даже чисто внешне. Сохранив самообладание, Вы можете доказать себе, что Вы сильный человек. А самое главное, Вы сохраните своё здоровье. По данным Всемирной организации здравоохранения 90% всех заболеваний человека связано со стрессом.

**Упражнение «Назови эмоцию»**

**Ход работы:** Участники встают в круг, передают мяч друг другу, называя положительные эмоции, затем отрицательные.

 **Планируемое время:**10 минут**.**Убеждаются, что отрицательных эмоций намного больше и делают соответствующий вывод.

**Упражнения для снятия нервно – психического напряжения:**

Цель: познакомить учащихся с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия нервно-психического напряжения

  Ещё один эффективный способ борьбы со стрессом - это релаксация, которая направлена на мышечное и дыхательное расслабление.

Во всех приёмах снятия эмоционального напряжения следует особое внимание уделять своему **дыханию.**Древняя китайская медицина гласит, что все болезни от неправильного дыхания. Обычно наше дыхание  поверхностное. Примерно 1/3 часть объёма лёгких наполняется чистым воздухом. Необходимо каждому человеку овладеть комплексом «Дыхательной гимнастики».

**Упражнение «Полное дыхание»**

*Инструкция:*Сядьте удобно. Сосредоточьте своё внимание на дыхании. Сделайте глубокий вдох. Приподнимается живот, затем грудь, плечи. Воздух занимает все лёгкие.

Задержите дыхание. Выдох. Медленно через нос, сопровождая звуком с-с-с. Втяните живот так, чтобы вышел весь воздух. Расслабьтесь. Вы почувствуете, как грудная клетка сама наполнится свежим воздухом. Повторите упражнение несколько раз.

**Планируемое время:**3 минуты

Упражнение «Лимон»

Инструкция: Сядьте удобно, руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты.

Ход работы: Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что “выжали” весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните ощущения. Затем – одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

**Планируемое время:**5 минут**.**

**Упражнение “*Воздушный шар”***

*Инструкция:* Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления.

**Планируемое время:**3 минуты**.**

**Упражнение “*Вверх по радуге”***

*Инструкция:* Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте себе, что с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, и, выдыхая, съезжаете с нее как с горки. Вдох должен быть максимально полным и плавным, так же как и выдох. Между выдохом и следующим вдохом должна быть небольшая пауза. Повторите 3 раза.

**Планируемое время:**3 минуты**.**

*Обсуждение:* Какие упражнения понравились? Что изменилось? Какие вы используете способы снятия эмоционального напряжения?

Лучше упражнение выполнять в удобной одежде, в хорошо проветренном помещении, дышать необходимо медленно с удовольствием, концентрируя своё внимание на дыхании. *Совет:* Начинайте свой день с дыхательной гимнастики!

Кровь и мозг обогащаются кислородом, освобождая организм от лишнего   напряжения.

**Обучение способам самоконтроля эмоционального состояния.**

  Также есть очень эффективный способ борьбы с тревогой – аутотренинг. Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия и уверенности. Формулы аутотренинга направлены на подсознание. Правила составления формулы аутотренинга.

1. Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме, без частицы «не».
2. Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени. Нельзя употреблять слова типа «пытаться», «стараться».

Повторение коротких, простых утверждений позволяет справиться с эмоциональным напряжением. Вот несколько примеров:

Сейчас я чувствую себя лучше.

Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться.

Я могу управлять своими внутренними ощущениями.

Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.

Жизнь слишком коротка, чтобы потратить её на всякие беспокойства.

Чтобы не случилось, я постараюсь сделать всё от меня зависящее для избежания стресса.

Внутренне я ощущаю, что у меня всё будет в порядке.

Всё хорошо в моём мире. Я уверен и спокоен. Я быстро

вспоминаю весь материал. Я сосредоточен.

    Составьте, пожалуйста, формулы аутотренинга для себя. (5- 7 минут). Делайте их краткими и позитивными; избегайте негативных слов типа «нет» и «не получается». Очень важно повторение. Повторяйте свои утверждения ежедневно по несколько раз вслух или записывайте на бумагу. Попробуйте использовать различные утверждения и выберите то, которое лучше всего вам помогает.

**Планируемое время:**10 минут**.**

**Упражнение** «**Медитативное упражнение для управления своим эмоциональным состоянием»**

*Инструкция:*Сядьте удобно, руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Эти фразы необходимо произносить мысленно в минуту наибольшего волнения.

Мой голос спокойный и красивый.

Мне дышится легко, приятно и спокойно.

Я совершенно спокоен.

Голосовые связки в моем горле приятно расслаблены.

Я наблюдаю и слышу мой красивый голос со стороны.

Я вхожу в образ спокойного и уверенного в себе человека, которому не надо кричать.

Все мышцы моего тела остаются расслабленными.

Мое дыхание ровное и спокойное.

***Упражнение  «Работа со стихиями»***

*Инструкция:*Сядьте удобно, руки свободно положите на колени , плечи и голова опущены. Закройте глаза и вспомните самый чистый легкий ВОЗДУХ, каким вы дышали когда-либо. Медленный плавный вдох – и легкий чистый воздух наполняет кисти рук, плечи, выдох – и он выходит через руки. Вдох – воздух заполняет ступни,  голени, бедра, живот, грудь; выдох – и он плавно выходит через ноги. Вдох – воздух заполняет все ваше тело. Свойства воздуха теперь свойства вашего тела: легкость, прозрачность, невесомость. Вы и есть этот чистый, прозрачный легкий воздух.

Представьте себе ласковую,  голубую ВОДУ. Вы лежите в голубом бассейне. Вдох – и вода заполняет ваши руки, плечи. Выдох – и она выходит через руки. Вдох – и вода заполняет наши ноги, выдох – выходит через ноги. Вдох – и вода заполняет вашу голову, выдох – выходит. Вдох – и все ваше тело полностью наполняется чистой, голубой водой. Вы растворяетесь в ней. Свойства воды теперь свойства вашего тела и вашей психики: текучесть, подвижность, всепроникаемость.

А теперь представьте бушующий ОГОНЬ. Вы дышите всей поверхностью тела, и с каждым вдохом огонь заполняет ваши руки, нога, грудь, живот, голову. Вы заполнены бушующим пламенем, и свойства огня ,его энергия – отныне ваши свойства.

Представьте себе легкий серебристый МЕТАЛЛ. Медленный плавный вдох – и ваши руки и ноги заполняются металлом. Почувствуйте, как свойства металла становятся вашими свойствами: прочность, надежность, стойкость.

А теперь представьте тяжелую, рыхлую и надежную ЗЕМЛЮ. Вы лежите на земле и дышите всей поверхностью тела. С каждым вдохом вы втягиваете в себя землю и, наконец, растворяетесь в ней. И свойства земли теперь ваши свойства: стабильность, надежность, уверенность.

И наконец, представьте себе мощное, красивое ДЕРЕВО. Вдох – ваши руки и плечи становятся ветвями этого дерева. Выдох – и вы обретаете все свойства этого дерева: гибкость, грациозность, прочность.

**Планируемое время:**5 минут**.**

***Упражнение  «Техника волка»***

*Инструкция:*Сядьте удобно, руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены. Закройте глаза и представьте, что вы плавно погружаетесь в сон на своей постели. Вы проваливаетесь в глубины своего Я, опускаясь до опыта своей генетической памяти. Сумерки... Вы растворяетесь в темноте. Но вот далеко-далеко впереди забрезжил свет. Он становится все ярче и ярче, вы попадаете в зону света в бескрайней степи. Вы – волк. Вы чувствуете свои сильные лапы, острые клыки, гибкое тело. Вы крупный и мощный хищник. Вы несетесь по степи, и для вас она – дом родной. Но вдруг вы замечаете за собой погоню: вас преследуют три матерых волка. Сама смерть несется за вами по пятам. Вам не уйти от погони, и вы внезапно поворачиваетесь к ним с твердым намерением их уничтожить. Вы чувствуете сильнейший прилив энергии. Вы набрасываетесь на первого волка и разрываете ему горло. Наскакиваете на второго и перегрызаете ему лапы. Но самый мощный третий волк впивается клыками вам в бок. Вас захлестывают острая боль и злоба, которые мгновенно переходят в ярость, и вы загрызаете последнего противника насмерть. На степь уже опустилась ночь, и полная луна заливает леденящим светом округу. Вы оказались сильнее трех могучих волков! Ваше тело и душа заполняется уверенностью и силой. Тьма сгущается. Вы ложитесь на землю и засыпаете. И просыпаетесь здесь и сейчас: сильным, ловким, уверенным в себе человеком.

**Планируемое время:**5 минут**.**

**Заключительная часть.**

1. Американский психолог Д. Карнеги предлагает  **«Формулу на сегодня».**

1. Именно сегодня!

Я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня окружает.

2. Именно сегодня!

Я позабочусь о своём организме.

3. Именно сегодня!

Я постараюсь уделить внимание развитию своего ума.

4. Именно сегодня!

Я ко всему буду доброжелательно настроен.

5. Именно сегодня! Я намечу программу своих дел.

6. Именно сегодня! Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня. Итак, ваш лучший день сегодня!

2. **Обратная связь.**

– Самым полезным для меня было…

– Мне понравилось…

– Я хотела бы изменить…

3.**Благодарю всех за работу**!

Пожелание:

В сложной жизненной ситуации предпочитайте активно действовать, нежели переживать. Позитивно и доброжелательно относитесь ко всему окружающему: к людям, к природе, к миру.

**Литература:**

1. Васильев В.Н. Здоровье и стресс. Москва, 2016
2. Вид В.Д. Хорошее настроение – это просто! СПб., 2017
3. Грачёва Л.В. Тренинг внутренней свободы. СПб., 2017
4. Зайцев Г.К. Твоё здоровье. Релаксация психики. СПб., 2018
5. Никифоров Г.С. Психология здоровья. СПб., 2018
6. Самоукина Н.В. Игры в которые играют… Дубна, 2018
7. Селевко Г.К. Утверждай себя. Москва, 2018
8. Черепанова Е.Н. Психологический стресс. Москва, 2019