МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с.п. НИЖНИЙ ЧЕРЕК

«Утверждаю»

И.о. директора МКОУ СОШ

с.п. Нижний Черек

Приказ №53от28.08.2026г.

_____ /Шекихачев А.Х./

Цикл тренингов для учащихся 9- 11-х классов

в период подготовки к ЕГЭ и сдачи экзаменов.

«Как справиться со стрессом»

Педагог-психолог:

I квалиф.категории

Кажокова С.К.

Нижний Черек, 2026

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ и ГИА трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ЕГЭ и ОГЭ - 9 как форма экзамена появились 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 создания тренинговой программы, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

Цель: формирование навыков управления факторами, вызывающими стресс в период подготовки и сдачи экзаменов.

Задачи:

1. развитие уверенности в себе;
2. развитие навыков самоконтроля;
3. формирование навыка управления стрессом;
4. снятие эмоционального напряжения и страха перед экзаменами.

Тренинг 1.

Тема: “Уверенность в себе”

Упражнение “Три портрета”

Цель: формулирование представлений о различиях между уверенным, неуверенным и самоуверенным поведением.

Инструкция: Ребята делятся на три группы. Каждая группа получает задание нарисовать человека: уверенного в себе, неуверенного, самоуверенного, а также описать его основные психологические особенности.

По окончании подгруппы представляют результаты работы. На доске в таблице фиксируются основные особенности поведения уверенного, неуверенного и самоуверенного человека.

Упражнение “Задача”

Цель: тренировка уверенного поведения на модели игровой ситуации.

Инструкция: Ребятам необходимо решить логическую задачу (сложность задачи зависит от возраста группы), ответ написать на карточке и передать ведущему. По количеству вариантов ответов формируются подгруппы, которые должны в дискуссии доказать всем правильность именно своего варианта ответа. Если у кого-то изменилось мнение, он принял точку зрения другой подгруппы – можно перейти туда.

По истечении времени (20 минут) класс должен представлять единую группу с общим ответом (желательно правильным). В противном случае поигравшими будут считаться все.

На следующем этапе ведущий сообщает правильный ответ (развернуто, с объяснением).

Класс формулирует правила наиболее эффективного (уверенного) поведения в этой ситуации, записывают их на доске, основные правила подчеркивают (не кричит, а говорит; доказывает свою точку зрения; не молчит, а пытается объяснить; говорит четко и т.п.).

Далее каждый участник оценивает свое поведение в этой игре (используем аналог шкал Дембо-Рубинштейн): Говорил – Молчал, Не перебивал – Перебивал; Говорил четко – Не четко и т.п.

Далее каждый отвечает на вопросы:

Устраивает ли меня то, что получилось? Почему?

Что мне мешало проявить себя “на все сто”?

Тренинг 2.

Тема: “Экзамены: как к ним подготовиться и как их пережить”

Упражнение – игра “Эксперимент”

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях.

Каждому участнику даются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание почитать текст за 30 сек.

Пример задания:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ;

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ

нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХног

Обсуждение: Сразу ли вы справились с заданием? Что понадобилось вам для его быстрого выполнения? В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?

Мини-лекция “Как вести себя во время экзамена”

Цель: познакомить учащихся с правилами поведения до и во время экзаменов.

Рассказать об одежде на экзамене, режиме дня перед экзаменом, эмоциях, возможных дыхательных упражнениях для снятия напряжения, последовательности ответов на вопросы, поведении во время ответа.

Упражнение – дискуссия

Цель: закрепление лекционного материала по подготовке к экзаменам, развитие умения выступать перед публикой.

Инструкция: Разбившись на мини-группы составить рекомендации для старшеклассников, сдающих экзамены. Для экономии времени и чтоб группы не повторяли одно и то же, можно каждой группе дать отдельные задания: плюсы и минусы в поведении во время экзамена; как сосредоточиться во время экзамена; как избежать неудачи во время экзамена; как расположить к себе преподавателя во время экзамена и т.п.

Далее от каждой группы выступает участник, а остальные в это время отмечают позитивные моменты его выступления.

Тренинг 3.

Тема: “Снятие нервно-психического напряжения”

Упражнение – игра “Дорисуй и передай”

Цель: снятие психофизического напряжения, сплочение группы.

Инструкция: Возьмите по листу бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать что хотите. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопну в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину.

Обсуждение: Понравилось ли вам то, что получилось? Поделитесь своими чувствами, настроением Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

Мини-лекция “Способы снятия нервно-психического напряжения”

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

Для снятия нервно-психического напряжения используют следующие способы:

1. Релаксация – напряжение – релаксация и т.д.
2. спортивные занятия
3. контрастный душ
4. пальчиковое рисование
5. скомкать, порвать и выбросить газету, закрасить разворот газеты
6. громко спеть любимую песню
7. потанцевать под музыку
8. смотреть на горящую свечу

9. вдохнуть глубоко 10 раз
10. погулять в лесу, покричать
11. посчитать зубы языком с внутренней стороны.

Упражнения для снятия нервно – психического напряжения:

“Лимон”

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

“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.

“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.

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

Тренинг 4.

Тема: “Боремся со стрессом”

Мини-лекция “Как справиться со стрессом”

Цель: осветить теоретические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса.

Рассказать ребятам о причинах возникновения стресса, о физических и психологических признаках стресса, о способах нейтрализации стресса (физических упражнениях, витаминизации, общении с семьей, психической и физической релаксации).

Упражнение “Антистрессовая релаксация”

Упражнение выполнять поэтапно:

1. Лечь или сесть поудобнее в тихом, слабо освещённом помещении.
2. Закрыть глаза, дышать медленно и глубоко. Сделать вдох и примерно на 10 секунд задержать дыхание. Выдыхать не торопясь, следить за расслаблением и мысленно говорить себе: “Вдох и выдох, как прилив и отлив”. Повторить эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохнуть около 20 секунд.
3. Волевым усилием сокращать отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживать до 10 секунд, потом расслабить мышцы. Таким образом пройтись по всему телу. Повторить данную процедуру трижды, отрешиться от всего, думать о расслаблении мышц тела.
4. Попробовать как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее от пальцев ног, через икры, бёдра, туловище до головы. Повторять про себя: “Я успокаиваюсь, мне приятно”.
5. Представить себе, что ощущение расслабленности проникает во все части тела. Почувствовать, как напряжение покидает тело. Как расслабляются плечи, шея, лицевые мускулы (рот может быть приоткрыт). Наслаждаться испытываемым ощущением около 30 секунд.
6. Сосчитать до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой мышцы всё более расслабляются.
7. Наступает “пробуждение”. Сосчитать до 20. Говорите себе: “Когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым”.

Это упражнение рекомендуется выполнять 2-3 раза в неделю.

На заключительном этапе ребятам дается задание: разбиться на 3-4 группы и сделать плакаты (стенгазеты) по теме, связанной с успешной сдачей экзаменов, в которых будут отражены советы, мнения, подсказки, все то, что ребята усвоили за предыдущие занятия.

Памятка старшеклассника

Для снятия нервно-психического напряжения используют следующие способы:

12. Релаксация – напряжение – релаксация и т.д.
13. спортивные занятия
14. контрастный душ
15. пальчиковое рисование
16. скомкать, порвать и выбросить газету, закрасить разворот газеты
17. громко спеть любимую песню
18. потанцевать под музыку
19. смотреть на горящую свечу
20. вдохнуть глубоко 10 раз
21. погулять в лесу, покричать
22. посчитать зубы языком с внутренней стороны.

Упражнение “Антистрессовая релаксация”

Упражнение выполнять поэтапно:

8. Лечь или сесть поудобнее в тихом, слабо освещённом помещении.
9. Закрыть глаза, дышать медленно и глубоко. Сделать вдох и примерно на 10 секунд задержать дыхание. Выдыхать не торопясь, следить за расслаблением и мысленно говорить себе: “Вдох и выдох, как прилив и отлив”. Повторить эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохнуть около 20 секунд.
10. Волевым усилием сокращать отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживать до 10 секунд, потом расслабить мышцы. Таким образом пройтись по всему телу. Повторить данную процедуру трижды, отрешиться от всего, думать о расслаблении мышц тела.
11. Попробовать как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее от пальцев ног, через икры, бёдра, туловище до головы. Повторять про себя: “Я успокаиваюсь, мне приятно”.
12. Представить себе, что ощущение расслабленности проникает во все части тела. Почувствовать, как напряжение покидает тело. Как расслабляются плечи, шея, лицевые мускулы (рот может быть приоткрыт). Наслаждаться испытываемым ощущением около 30 секунд.
13. Сосчитать до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой мышцы всё более расслабляются.
14. Наступает “пробуждение”. Сосчитать до 20. Говорите себе: “Когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым”.

Это упражнение рекомендуется выполнять 2-3 раза в неделю.