«Психологический тренинг "Как достичь успеха"»

Тема тренинга: Психологическая помощь выпускникам при подготовке к ЕНТ. "Как достичь успеха"

Участники: Выпускники города, педагоги, психологи.

Цель занятия: обратить внимание учащихся и педагогов на сохранение собственного здоровья в период подготовки к ЕНТ.

Задачи: указать, как заботиться о здоровье в период подготовки к ЕНТ.

Начало семинара со знакомства

**Знакомство. Упражнение «Салфетки».**

По кругу передается пачка салфеток. Ведущий объявляет, что каждый участник может взять то количество, которое считает нужным для себя. Когда салфетки будут разобраны всеми участниками группы, психолог просит пересчитать их и назвать столько фактов из своей биографии, сколько салфеток у них в руках.

**Готовы ли вы продолжать наше тренинговое занятие?**

Последний 11 класс обучения в школе – один из самых сложных периодов для вас, к напряжённым занятиям в школе добавляется интенсивная подготовка к ЕНТ и выпускным экзаменам. По организации и проведению ЕНТ необходимо проводить подготовительную работу. Экзамены имеют огромные психологические воздействия на сознание детей, особенно при решении важных вопросов одним из которых является ЕНТ.

С чем связаны психологические трудности детей во время ЕНТ и как их избежать, мы разберём с помощью метода 4 думательных шляп. Сейчас мы условно разделимся на 4 команд, каждая команда примеряет одну из шляп и с позиции своей шляпы рассматривает проблемы ЕНТ.

1. Выразите своё отношение к проблеме ЕНТ. Какие чувства возникают у вас?
2. Изложите основные факты, используя только негативное отношение к ЕНТ (подвергните сомнению, предскажите негативные последствия.)
3. Изложите основные факты, используя только позитивное отношение к ЕНТ.
4. К какому выводу вы пришли? Какой урок можно извлечь? Какие пути решения вы видите? Ваши рекомендации по данной проблеме.

**С чем связаны психологические трудности во время ЕНТ?**

**Проблемы учебного характера (познавательные)**

- Усвоение и запоминание большого количества учебного материала

- Необходимо рационально организовать своё время и пространство таким образом, чтобы успеть всё выучить и повторить

**Проблемы психологические (личностные)**

- Тревога в связи с эмоциональной ситуацией, особой важностью момента, страх не оправдать свои и чужие ожидания.

В связи с этим необходимо психологически подготовить учеников к предстоящему испытанию. Целью этой работы является отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к ЕНТ; обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля учащихся, повышение их уверенности в себе, в своих силах.

Психологическая поддержка направлена на развитие уверенности в себе, для приобретения выпускниками навыков управления временем, навыков борьбы со стрессом. В коррекционную работу входят: тренинг, тренинговые упражнения, игры, психотехнические упражнения, медитативные упражнения.

Успех при подготовке к ЕНТ зависит также и от родителей. Роль семьи оказывает большое значение в формировании поддержки и развитии познавательных интересов выпускника. Поэтому работа с родителями становится важнейшим компонентом при подготовке к ЕНТ.

**Упражнение “10 слов” (работа в группах).**

Цель: позитивный настрой на ЕНТ(участники говорят любые 9 слов, которые записываются на доске или на листочках в группе,10 слово называет ведущий -**ЕНТ,**задача участников написать рассказ, с этими словами, не меняя порядок слов и чтобы, был смысл).

**Игра «Первая помощь».**

Материалы: для выполнения этого упражнения тебе понадобятся белый лист бумаги А4 и простой карандаш, цветные карандаши, плакат с контурным изображением человека, маркер, скотч.

Ход игры: каждый участник получает лист бумаги и рисует контурный рисунок человека и задание: цветными карандашами отметить на рисунке «зоны экзаменационного риска» для здоровья (Закрасьте красным цветом те части тела, системы организма которые страдают при этом.) (например, голова – «перегрузка»). Подумайте и ответьте на вопрос «Где мое волнение живет?», отметь это на контуре человека. Как обычно вы справляешься с волнением или тревогой? Запишите это на листе. А теперь давайте представим своих человечков.

Затем на общем плакате составляется обобщенный вариант.

Вывод:  при подготовке к ЕНТ одинаково страдает наш организм

Подготовка к экзаменам

-Зрение

-Позвоночник

-Головная боль

-Пищеварительная система

-Сердечно-сосудистая система

-Нервная система.

Посмотрите, все человечки окрасились в красный цвет!

Что же делать?

Надо себя спасать!

Организуется обсуждение: как помочь частям организма во время подготовки к ЕНТ. Например, помочь глазам – значит, читать в хорошо освещённом помещении, не делать этого лёжа, читать в очках, если они прописаны, воздержаться от длительного просмотра телевизора и работы на компьютере и т.д. результаты фиксируются на плакате. Готовый плакат должен получить название. Он остаётся в классе.

**Упражнение для глаз:**

Гимнастика для глаз – 7 лучших упражнений для восстановления и улучшения зрения

Сегодня многие проводят за компьютером большую часть рабочего времени. Это требует максимального напряжения глаз, от чего мы испытываем дискомфорт, сухость, усталость. Эти, казалось бы, незначительные симптомы и есть первые признаки ухудшения зрения.

Даже если человек обладает стопроцентным зрением, ему все равно необходим полноценный отдых для глаз. В этом поможет специальная гимнастика для глаз.

– Глаза работают благодаря мускулам, а мускулы надо тренировать, – рассказывает врач-офтальмолог – Движения глазами лучше делать утром или вечером, перед сном. Каждое упражнение повторяйте по 5-30 раз, начинайте с малого, постепенно увеличивайте нагрузку. Движения плавные, без рывков, между упражнениями полезно поморгать. И не забудьте снять очки или контактные линзы.

**7 лучших упражнений для поддержания, восстановления и улучшения зрения:**

Упражнение 1. ШТОРКИ

Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения.

Упражнение 2. СМОТРИМ В ОКНО

Делаем точку из пластилина и лепим на стекло. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку. Позже можно усложнить нагрузки – фокусироваться на четырех разноудаленных объектах.

Упражнение 3. БОЛЬШИЕ ГЛАЗА

Сидим прямо. Крепко зажмуриваем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.

Упражнение 4. МАССАЖ

Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

Упражнение 5. ГИДРОМАССАЖ

Дважды в день, утром и вечером, ополаскиваем глаза. Утром – сначала ощутимо горячей водой (не обжигаясь!), затем холодной. Перед сном все в обратном порядке: промываем холодной, потом горячей водой.

Упражнение 6. РИСУЕМ КАРТИНКУ

Первая помощь для глаз – закройте их на несколько минут и представьте что-то приятное. А если потереть ладони рук и прикрыть глаза теплыми ладонями, скрестив пальцы на середине лба, то эффект будет заметнее. **Упражнение 7. «СТРЕЛЯЕМ ГЛАЗАМИ» (как на иллюстрации)**



* Смотрим вверх-вниз с максимальной амплитудой.
* Чертим круг по часовой стрелке и обратно.
* Рисуем глазами диагонали.
* Рисуем взглядом квадрат.
* Взгляд идет по дуге – выпуклой и вогнутой.
* Обводим взглядом ромб.
* Рисуем глазами бантики.
* Рисуем букву S – сначала в горизонтальном положении, потом в вертикальном.
* Чертим глазами вертикальные дуги, сначала по часовой стрелке, потом – против.
* Переводим взгляд из одного угла в другой по диагоналям квадрата.
* Сводим зрачки к переносице изо всех сил, приблизив палец к носу.
* Часто-часто моргаем веками – как бабочка машет крылышками.

**При работе за компьютером нужно помнить следующее:**

1. после каждого упражнения следует минуту посидеть с закрытыми глазами;
2. зарядка для глаз при работе на компьютере проводится 2 раза в день в одно и то же время;
3. следите за движениями – амплитуда должна быть максимальной;
4. при постоянной работе за компьютером делайте небольшой минутный перерыв через каждые 40 минут, в крайнем случае, через час.

Участники занятия знакомятся и выполняют упражнения для снятия напряжения: на зону ног и бёдер; при болях в спине и для коррекции осанки; для головы; для глаз (участникам на руки раздаётся перечень упражнений – приложение 1).

**Выполняют упражнение «ритмичное четырёхфазное дыхание».**

Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

*Первая фаза* (4–6 секунд). Глубокий вдох через нос. Медленно поднять руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточить свое внимание в центре ладоней и почувствовать сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).

*Вторая фаза* (2–3 секунды). Задержка дыхания.

*Третья фаза* (4–6 секунд). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисовать перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше заменить это упражнение модификацией без размахивания руками).

*Четвертая фаза* (2–3 секунды). Задержка дыхания.

Дышать, таким образом, не более 2–3 минут.

**Правильное питание:**

**Психологическая диета**

 **Меню из продуктов, которые помогут вам улучшить память**

**Морковь** особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. Наш совет: перед зубрежкой съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом.

**Ананас** — любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах очень мало калорий (в 100 г всего 56). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.

**Авакадо** — источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, списков покупок и т.д.) за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно половины плода.

**...сконцентрировать внимание**

**Креветки**— деликатес для мозга: снабжает его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 грамм в день. Но обратите внимание: солить их следует только после кулинарной обработки (варки или жаренья).

**Репчатый лук** помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум половина луковицы ежедневно.

**Орехи** особенно хороши, если вам предстоит умственный «марафон» (доклад, конференция, концерт) или долгая поездка за рулем. Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга, достичь творческого озарения

**Инжир**освобождает голову для новых идей. Содержащееся в нем вещество по химическому составу близко к аспирину, эфирные масла разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом. Лучший «корм» для журналистов и других творческих профессий.

**Тмин** может спровоцировать рождение гениальных идей. Эфирные масла, содержащиеся в нем, стимулируют всю нервную систему. Тот, кто нуждается в творческой активности мозга, должен пить чай из тмина: две чайные ложки измельченных семян на чашку.

...**успешно грызть гранит науки**

**Капуста** снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошел «мандраж», съешьте салат из капусты перед экзаменами, и вы спокойно к ним подготовитесь.

**Лимон** освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С. Перед занятиями иностранным языком неплохо «принять на грудь» стаканчик лимонного сока.

**Черника**— идеальный «промежуточный корм» для студентов. Способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды или варенье.

**Что происходит в душе?**

На положительные и отрицательные эмоции тоже можно повлиять при помощи пищи. Поэтому следующие наши советы для тех, кто хочет поддержать хорошее настроение.

**Паприка** — чем острее, тем лучше. Ароматические вещества способствуют выделению «гормона счастья» — эндорфина.

**Клубника** очень вкусна, и к тому же она быстро нейтрализует отрицательные эмоции. Доза: минимум 150 грамм.

**Бананы** содержат серотонин — вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».

**Мини-лекция  «Способы снятия нервно-психического напряжения»**

Негативные эмоции мешают нам приступить к работе, собраться с мыслями. Как же можно помочь себе в ситуации, когда вы уже испытываете эти эмоции?

* Можно разрядить свои эмоции, высказавшись тем людям, которые поймут и посочувствуют.
* Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце – это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.
* Производи любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле.
* Свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить. Из другой газеты слепить свое настроение. Закрасить газетный разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью).
* Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню.
* Погулять в тихом месте на природе.

*Обсуждение****:***  какими еще способами можно воспользоваться?

**Упражнение «Пока горит свеча»**

Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем дне тренинга.

Время: 10 минут.

Техника проведения: участники группы сидят в кругу.

Инструкция: у меня есть волшебный карандаш. У кого он окажется в руках, должен рассказать о том, как ему сегодня работалось, что получилось, а что нет.

Анализ:

Что принес вам этот день?

Помог ли он сделать для себя какие-то выводы, что-то осознать?

Ваши впечатления от сегодняшнего тренинга.

**Упражнение “Аплодисменты”**Часто человек нуждается в том чтобы его благодарили, благодарность содержит в себе заряд положительной энергии, поэтому предлагаю поблагодарить друг друга за работу аплодисментами . **Награждение участников**ДИПЛОМАМИ