**Цель тренинга.**

Профилактика экзаменационного стресса. Умение преодолеть боязнь перед экзаменом. Научиться контролировать свой страх. Снизить эмоциональную нагрузку.

Любой экзамен - это мощный стресс, серьезно влияющий на здоровье. Интенсивная умственная деятельность, нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками, нарушение режима сна и отдыха и, главным образом, эмоциональные переживания приводят к перенапряжению нервной системы. Головная боль, тошнота, кожные высыпания, растерянность, паника, страх, ночные кошмары — вот далеко не полный перечень недомоганий в период сдачи экзаменов. Как же помочь себе преодолеть нелегкое испытание?

**Категория участников. Возраст.**

Выпускники школ, абитуриенты, студенты.

**Задача данного тренинга.**

Экзамен — это как раз та ситуация, когда действовать надо по принципу «Помоги себе сам». Существует немало достаточно простых правил и приемов преодоления экзаменационного стресса.

Предэкзаменационный невроз — это прескверное состояние, делающее человека открытым для любых ударов. Он может получить эти удары от экзаменатора, сказавшего ему слова, содержащие незначительную критику, но вызывающие очень болезненную реакцию, от своего соседа по экзамену, отказавшегося дать шпаргалку, от самого себя, вдруг потерявшегося перед ответом и забывшего весь материал, от своих мыслей о том, что его заберут в армию, если он не сумеет пройти сквозь этот барьер. Во время предэкзаменационного и экзаменационного стресса у экзаменующегося может возникать страх, у него пересыхает горло, становится глухим голос, делается бессвязной речь, тупеет ум, возникает волевой и двигательный ступор, уходит жизненная сила, ощущается психоэнергетический пробой, отключается память.

Перед тем как войти в экзаменационную аудиторию, студентов охватывает паника, они задают друг другу вопросы, пытаясь собрать воедино осколки разрозненных знаний. Кто-то беспокойно ходит по коридору, кто-то лихорадочно листает учебник или конспект, а кто-то просто застывает, сидя на стуле, как будто в ожидании казни. Все, кто учился в институте, вспомните, как сама мысль о предстоящем зачете, экзамене, сессии, портила вам настроение.

Стресс, связанный с экзаменом — это, в принципе, частный случай стресса и можно было рассматривать его в главе «Защита в конкретных ситуациях». Однако поскольку он предполагает не только защиту своего профессионального уровня, но и своего психоэмоционального состояния и энергетического тонуса, да еще и требует интенсивной интеллектуальной деятельности, напряжения ума и памяти.

**Ход занятия.**

*Приветствие.* Нужно поприветствовать других участников тренинга следующим образом – встать, поздороваться с участниками и при этом нужно по особенному пожелать удачи так, чтобы участники почувствовали уверенность в себе.

*Разминка.* Упражнение, подготавливающее к основным действиям во время тренинга.

*Основные упражнения.* Упражнения, которые в дальнейшем должны помочь участникам тренинга при борьбе с экзаменационным стрессом.

*Заключение.* Прощание с участниками. Свое мнение о тренинге.

**Разминка.**

Предлагается участником использовать психологическую технику «Созидающая визуализация».

Постарайтесь представить себе (визуализировать) процесс сдачи предстоящего экзамена.

· Нарисуй мысленно картинку, как ты входишь в аудиторию, где проходит экзамен, как садишься на свое место, как берешь листы бумаги и спокойно начинаешь работать, легко справляясь со всеми заданиями.

· Представь, что из груды экзаменационных билетов ты вытаскиваешь самый подходящий и уверенно и правильно отвечаешь на все основные и дополнительные вопросы экзаменаторов.

· Словно на экране ты видишь и слышишь не только себя, но и преподавателей, всем своим видом они показывают, что удовлетворены твоим ответом. Представь себе, что в конце твоего ответа экзаменаторы высказывают одобрение и ставят тебе желаемую оценку. На душе у тебя легко и радостно.

«Отрепетировав» эти действия, участники настроят себя на успех.

**Основная часть.**

Экзаменационный стресс – острый стресс, носит название нервной демобилизации.

Для того чтобы побороть этот стресс надо предложить выполнить участникам следующие упражнения.

Снять напряжение за 7 шагов.

* Займите максимально удобную для тела позу.
* Представьте, что вы включили внутри себя фонарик, свет которого обнаруживает и «высвечивает» участки тела, в которых чувствуется напряжение («тревога», «дискомфорт», «тошнота», «пустота» и пр.).
* Обнаружив и «осветив» внутреннее напряжение, вы просто начинаете НАБЛЮДАТЬ за ним. Дайте себе для этого время.
* Наблюдайте до тех пор, пока не почувствуте, что обнаруженное вами напряжение начинает изменяться. Оно может усиливаться, уменьшаться, расширятся, сжиматься и т.д.
* Уловив это изменение, переключите внимание на свое дыхание: ощущите движение воздуха возле ноздрей на вдохе и на выдохе. Уловите свой ритм дыхания.
* Снова сконцетрируйте свое внимание на обнаруженном ранее напряжении. Если оно еще не покинуло вас, тогда представьте, что между вашим носом и тем местом, где еще осталось напряжение, находится трубочка. Вдыхайте через эту трубочку на вдохе воздух, расширяя зону напряжения, а на выдохе изторгайте из тела остатки напряжения вместе с отработанным воздухом. Зона напряжения, при этом, сжимается. Дышите так до тех пор, пока полностью не освободитель от напряжения.
* Повторите процедуру с поиском, нахождением и избавлением себя от напряжения столько раз, сколько потребуется, чтобы полностью от него избавиться.

Освобождаться от навязчивых воспоминаний неудачи.10 шагов.

* Займите максимально удобную для тела позу.
* Выберите неприятное воспоминание и визуализируете его (создайте образ, картинку).
* Сделайте картинку черно-белой.
* Сделайте картинку расплывчатой.
* Выберите место, откуда удобно было бы смотреть на происходившее со стороны, переместитесь туда и посмотрите на это глазами постороннего.
* Уменьшите размеры картинки до минимума.
* Созданный новый образ (новую картинку) поместите перед своим внутренним взором.
* Вернитесь к превоначальной картинке и также поставьте ее перед своим внутренним взором рядом с новым образом. и). Переводите свой внутренних взор с одной картинки на другую, все время увеличивая скорость преревода взгляда. Доведите скорость перевода взгляда до максимально высокой скорости.
* Осуществите проверку эффективности проделанной работы. Ответьте себе на вопросы: «Изменилось ли мое отношение к тому событию? Стало ли мне безразличнее, спокойнее при воспоминании о том событии?». Если ответ утвердительный, тогда у вас появился еще один инструмент управления собой.

**Заключение.**

Включает в себя прощание с участниками.

Предлагается это сделать следующим образом: каждый участник прощается, при этом он должен сделать так, чтобы это подразумевало то, что у него и у всех других участников все получится.