

1. Здравствуйте, сегодня я предлагаю Вашему вниманию мастер - класс на тему «Психологическая помощь педагогу и учащимся в период подготовки к экзамену».
2. Целью является обучение педагогов справляться со стрессовой ситуацией во время испытаний.
3. Сегодня я не стану читать лекцию, т.к. теоретического материала достаточно на педагогических форумах в сети интернета.
4. Поднимите руку, кто из Вас был участником тренингов или практических занятий с психологом.
5. В начале группе нужно познакомиться. Для этого проведём простую процедуру. Называем своё имя и одно ваше качество на начальную букву имени. Я начинаю **Лена - люблю порядок.**
6. Итак, **экзамен** (в переводе с латинского языка – испытания) – это процесс многокомпонентный и сложный, где каждая из составляющих успеха просто незаменима, поэтому психологическая готовность так же важна, как и хорошее владение знаниями по предмету.
7. **Какое состояние лично у Вас, когда Вы или ваши ученики проходят испытание.**

Вывод: стресс охватывает все сферы развития личности человека. Начавшись в профессиональной деятельности, может «поражать» и саму личность, мешая ей полноценно развиваться.

8. За годы обучения в школе ученик не раз оказывался в ситуации проверки знаний. Не всегда этот опыт был положительным, а накопление неудач очень опасно для несозревшей, неокрепшей психики ребенка. Проблема заключается в том, что один и тот же результат может быть:

- весомым вкладом в копилку неудач;
- нейтральным событием;
- просто полезным опытом.

Экзамен – это испытание, одна из многих важных ступеней в жизни.

8. Какими эмоциями он сопровождается?

Это гамма отрицательных эмоций — волнение, беспокойство, напряжение, боязнь, страх.

Предэкзаменационный невроз — это прескверное состояние, делающее человека открытым для любых ударов.

Во время экзаменационного стресса у экзаменуемого пересыхает горло, становится глухим голос, делается бессвязной речь, тупеет ум, возникает волевой и двигательный ступор, уходит жизненная сила, отключается память.

9. Обсудим вначале ваши способы профилактики стресса.

- смех, улыбка, юмор (день, в течение которого вы ни разу не засмеялись, потерян);
- размышления о хорошем, приятном, о дорогих людях;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- любая физическая активность: ходьба, бег, приседание, работа по дому, в огороде и т.д.;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- вдыхание свежего воздуха, общение с природой не менее 30 минут в день;
- выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений. Запомните: хорошо работает лишь тот, кто хорошо отдыхает. Лучший отдых для нервной системы — сон, в том числе и кратковременный дневной (от 5 до 30 минут). Попробуйте вместо традиционной чашки кофе практиковать полудрему, легкий сон. Эффект поразит вас. В идеале в конце каждого часа работы нужно отдохнуть 2-5 минут.
- массаж, самомассаж;
- чтение стихов;
- прослушивание легкой ритмичной музыки;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так;
- не скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- побоксируйте руками воздух или подушку;
- умойтесь, примите душ, выпейте воды.
- слезы;
- способ «сосчитать до десяти, прежде чем начать действовать».

10. Не существует единственно правильного способа справиться со стрессом, каждый должен выбрать то, что подходит лично ему.

Упражнение «Лимон».

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Противопоказания: патология соответствующих органов.

Болезни костно–мышечной системы.

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 себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои, ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя».

Дыхательная гимнастика.

Современный человек — это «запыхавшийся человек». Он дышит часто и поверхностно, а это «дыхание страха». Так что придётся признать, что мы просто разучились нормально и полноценно дышать.

«Расслабьтесь и дышите глубже» (или рассказ о естественном дыхании).

При возникновении чувства тревоги, при ощущении внутренней разбитости или напряжения погрузитесь в «здесь и сейчас», сконцентрируйтесь на своём дыхании. Чувствуйте только своё дыхание. Сядьте с выпрямленной спиной и считайте свои дыхания: «раз» – при вдохе, «два» – при выдохе, «три» – при новом вдохе, «четыре» – при новом выдохе и т. д.

Продолжайте счёт только до «десяти», поскольку с большими числами счёт дыханий сложен. И пройдите два-три таких цикла.

Гимнастика мозга.

Для работоспособного и энергичного состояния необходимо пополнять свои водные запасы. Пейте воду в ситуации возможного стресса (*в день надо выпить 1,5 – 2,5 литра воды в зависимости от возраста*).

Внимание! Соки, чаи и другие напитки не выполняют тех замечательных функций, которые несет вода.

Упражнение «Ленивые восьмерки» для письма.

«Ленивые восьмерки» часто сложно даются людям, которые испытали сильный стресс, но именно для них это очень полезно.

Эти упражнения снимают усталость глаз, напряжение в мышцах шеи и боль в спине, которые часто бывают следствием долгого сидения за партой, компьютером и т. п.

Упражнение «Энергетическая зевота».

Думаете, человек зевает от скуки? Вовсе нет, просто организму не хватает кислорода, чтобы активно перерабатывать поступающую информацию. А когда теряется смысл, действительно становится скучно. И хочется спать... Помните: зевать совсем не вредно!

11. Хочу Вам предложить в заключение Меню из разных продуктов, которые улучшают общее состояние организма.

Выберите тот продукт с тарелки, который Вам сейчас просто доставит удовольствие (морковь, орехи, банан, лимон).

Меню из продуктов, которые помогут улучшить память.

- **МОРКОВЬ** - облегчает заучивание наизусть.
- **АНАНАС** – для удержания в память большого объёма текста.
- **АВАКАДО** – источник энергии для кратковременной памяти.

Меню из продуктов, которые помогут сконцентрировать внимание.

- **КРЕВЕТКИ** - не дадут вниманию ослабнуть.
- **РЕПЧАТЫЙ ЛУК** - помогает при переутомлении или психической усталости.
- **ОРЕХИ** - укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

Меню из продуктов, которые помогут успешно грызть гранит науки.

- **КАПУСТА** – снимает нервозность
- **ЛИМОН** – освежает мысли и облегчает восприятие информации.
- **ЧЕРНИКА** – способствует кровообращению мозга.

Влияние пищи на эмоции.

- **ПАПРИКА** – способствует выделению «гармона счастья»- эндорфина.
- **КЛУБНИКА** - быстро нейтрализует отрицательные эмоции.
- **БАНАНЫ** содержат серотонин – вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».

Подведём итог: Достигнута ли цель. Давайте проверим: «Покажите свое состояние при помощи большого пальца».