

Коррекционно-развивающее занятие с элементами тренинга «Способы снятия нервно-психического напряжения»

Цель: научить выпускников снимать напряжение простыми психологическими способами.

Необходимые материалы: листы бумаги, цветные карандаши, мягкая игрушка (солнышко) или солнце, вырезанное из бумаги.

Здравствуйте, ребята! Очень приятно видеть вас сегодня на этом занятии.

Сегодня мы вас пригласили на занятие с элементами тренинга под названием: **«Способы снятия нервно-психического напряжения»**

Как мы уже знаем, подготовка к основным государственным экзаменам, а также и сдача экзаменов являются одним из самых важных этапов в жизни каждого девятиклассника.

Одним из компонентов успешной работы на экзамене является умение вести себя спокойно, уверенно.

На этом занятии, как и на предыдущем, вы должны научиться преодолевать свои страхи, волнения, а для этого мы выполним некоторые упражнения.

Разогрев

Упражнение «Дорисуй и передай»

Цель: снятие психофизического напряжения, активизация группы.

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

Может, кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, а может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый?»

Анализ:

— Понравилось ли вам то, что получилось? Поделитесь своими чувствами, настроением.

— Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

Презентация темы

Психолог. Одним из эффективных приемов снятия психологического напряжения является расслабление. Основной психологический эффект расслабления заключается в уменьшении внутреннего беспокойства. С некоторыми способами расслабления мы познакомились на прошлом занятии. Сегодня мы познакомимся с другими психологическими способами снятия напряжения.

Информирование

Справиться с напряжением помогает самообладание. В содержание этого понятия в качестве составляющих входят умение владеть собой, своими действиями, переживаниями и чувствами.

Проигрывание

Упражнение «Эксперимент»

Цель: дать возможность учащимся понять смысл и необходимость самообладания.

Каждому участнику раздаются карточки, на которых написан текст с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать его.

Инструкция: «Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ;

НоКАКТеперьВернутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕНестиЭТоГоСтрАшНОНаП
УгаННоГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;

наКонецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГУщиХ ног.

Анализ:

— Сразу ли вы справились с заданием?

— Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?

— В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?

Упражнение «Ааааа»

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Инструкция: «Сделайте очень глубокий вдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Ааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения напряжения или усталости, утомления. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли».

Анализ:

— Расскажите о вашем состоянии.

Рефлексия

Упражнение «До следующей встречи»

Цель: получение обратной связи от участников, подведение итогов занятия.

Инструкция: «У меня в руках чудесное солнышко (мягкая игрушка или нарисованное на бумаге). Оно излучает свет, тепло, радость, счастье сегодняшнего дня. Вы будете передавать друг другу это солнце и делиться впечатлениями о сегодняшнем занятии (что вам дало сегодняшнее занятие, что нового узнали и т.д.), дарить свои пожелания».

- Мне было очень приятно видеть, что это солнышко давало вам душевный покой и от вас веяло теплотой и были вы друг к другу очень доброжелательны.

На этом мы закончим наше занятие. Надеюсь, что оно вам понравилось и было результативным. Удача вам обязательно улыбнется.
Спасибо. До новых встреч.