**Тренинг для старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ и сдачи экзаменов**

***Тема:*“Снятие нервно-психического напряжения”**

*(Занятия рассчитаны на 40 минут)*

*1. 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:***

* Релаксация – напряжение – релаксация и т.д.
* спортивные занятия
* контрастный душ
* пальчиковое рисование
* скомкать, порвать и выбросить газету, закрасить разворот газеты
* громко спеть любимую песню
* потанцевать под музыку
* смотреть на горящую свечу
* вдохнуть глубоко 10 раз
* погулять в лесу, покричать
* 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?