**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;

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;

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.