Конспект психологического занятия для подростков

Тема: «Как справиться со стрессом во время подготовки и сдачи экзаме- нов»

**Цель занятия**: Обучить участников справляться со стресом.

**Задачи:** Формировать стрессоустойчивость

- Уметь задействовать свои внутренние ресурсы

-Соблюдать правила работы в группе:

* + Уважать мнение других.
  + Конфиденциальность.

**Целевая аудитория**: подростки 14–18 лет.

Продолжительность:1–1,5 часа.

Материалы:

* Флипчарт или доска.
* Маркеры, ручки, листы бумаги.

Результативность:

Занятие поможет подросткам научиться справляться со стрессом, эффектив- но готовиться к экзаменам и сохранять эмоциональное равновесие.

**Структура занятия:**

1. Введение (10 минут)

* Приветствие и установление контакта:

Ведущий знакомится с группой, создает доброжелательную атмосферу. Пример: «Здравствуйте, меня зовут [имя], сегодня мы поговорим о том, как справиться со стрессом во время экзаменов. Это важная тема, потому что экза- мены — это не только проверка знаний, но и испытание для нашей нервной си- стемы».

2. Разминка (10 минут)

Упражнение «Шкала стресса»:

* Ведущий рисует на доске шкалу от 0 до 10, где 0 — полное спокойствие, 10 — максимальный стресс.
* Участники по очереди называют, на каком уровне стресса они находятся сей- час, и кратко объясняют почему.

3. Основная часть (40 минут)

Блок 1. Что такое стресс и как он влияет на нас? (10 минут)

Мини-лекция:

Ведущий объясняет, что такое стресс, как он проявляется (физически, эмоцио- нально, когнитивно) и почему он возникает во время экзаменов.

* Примеры:

Привести примеры физических симптомов (головная боль, учащенное сердце- биение) и эмоциональных (тревога, раздражительность).

Блок 2. Техники снижения стресса (20 минут)

* Дыхательная техника «4-7-8»:

Ведущий объясняет и показывает, как выполнять:

* + Вдох через нос на 4 секунды.
  + Задержка дыхания на 7 секунд.
  + Медленный выдох через рот на 8 секунд. Участники пробуют выполнить упражнение вместе.
* Техника «Заземление»:

Ведущий предлагает упражнение для снятия тревоги:

* + Назвать 5 вещей, которые вы видите.
  + 4 вещи, которые вы можете потрогать.
  + 3 звука, которые вы слышите.
  + 2 запаха, которые вы чувствуете.
  + 1 вкус, который вы можете представить.
* Упражнение «Стоп-кадр»:

Участники закрывают глаза и представляют себя в момент успешной сдачи эк- замена. Ведущий задает вопросы:

* + Что вы чувствуете?
  + Что вы видите вокруг?
  + Что вы говорите себе?

Блок 3. Планирование подготовки (10 минут)

* Мозговой штурм:

Ведущий задает вопрос: «Что помогает вам готовиться к экзаменам без стрес- са?»

Участники предлагают идеи, которые записываются на доске.

* Рекомендации:

Ведущий дополняет ответы подростков:

* + Составьте четкий план подготовки.
  + Делайте перерывы каждые 45–60 минут.
  + Используйте техники тайм-менеджмента (например, метод «Помодоро»).
  + Не забывайте про сон, питание и физическую активность.

4. Практическая часть (20 минут)

Упражнение «Мой план»:

* Участники получают листы бумаги и ручки.
* Задача: составить личный план подготовки к экзаменам, включив в него:
  + Расписание занятий.
  + Время для отдыха.
  + Техники снижения стресса, которые они будут использовать.

Обсуждение:

* Участники делятся своими планами (по желанию).
* Ведущий дает обратную связь и дополняет рекомендации.

5. Заключение (10 минут)

Рефлексия:

* Ведущий предлагает участникам ответить на вопросы:
  + Что нового вы узнали сегодня?
  + Какие техники вы будете использовать?
  + Что изменится в вашем подходе к подготовке?

Упражнение «Письмо себе»:

* Участники пишут короткое письмо себе с поддержкой и напоминанием о том, как справляться со стрессом.

Завершение:

* Ведущий благодарит участников за работу и напоминает, что стресс — это нормально, и с ним можно справиться.