**Как я преодолеваю трудности**

Классный час

***Методы психологической поддержки в предэкзаменационный и экзаменационный периоды***

**Цели:** способствовать дискуссии на тему борьбы с трудностями, используя психогимнастические упражнения.

***Ход занятия***

**Методы психологической поддержки в предэкзаменационный периоды.**

- Данные упражнения позволят вам сравнить опыт одноклассников со своим собственным, что, в свою очередь, расширит диапазон возможных вариантов вашего поведения в той или иной стрессовой ситуации.

***1) Упражнение «Передача уверенности в себе».***

**Цель:** создание атмосферы доверия и дружелюбия в группе.

**Ведущий.** Сегодня вам предстоит решать проблемы не индивидуально, а в группе. Успех этой работы во многом зависит от вашего настроения и веры друг в друга. Давайте приободрим друг друга следующим образом. По очереди назовите своего соседа справа, назовите его по имени вслух и мысленно скажите: «Я верю в тебя». Передайте эту веру через дружеское похлопывание по плечу. А теперь давайте повторим это упражнение в обратную сторону: можно похлопывать соседа левой рукой.

*Примечание.* Лучше начать упражнение справа налево и предложить участникам слегка развернуться, чтобы видеть лицо соседа.

***2) Упражнение «Муха».***

**Цель:** концентрация внимания и создание настроя на согласованную работу в группе.

**Ведущий.** Представьте себе игровое поле 3\*3 клетки. В центральной ячейке сидит муха, которая может выполнять ваши команды: вверх, вниз, вправо, влево. Поочередно давайте мухе команды так, чтобы при движении она не вышла за пределы поля. Нельзя давать противоположную команду (например, после вверх нельзя говорить вниз). Если кто –то из членов группы заметит, что муха вышла за пределы поля или нарушена инструкция, он должен сказать: «Стоп!» И игра начнется сначала.

***3) Упражнение «Счет».***

**Цель:** мобилизация внимания.

**Ведущий.** Сейчас мы с вами будем поочередно считать: «один», «два», «три» и т. д. по часовой стрелке.

В процессе счета надо будет соблюдать одно условие: если вам предстоит назвать число, которое делится на 6, или число, в котором присутствует цифра 6, то вы должны будете хлопнуть в ладоши, не произнося это число. Если кто – то ошибется, игра начнется заново с того участника, который ошибся.

***4) Упражнение «Количество пальцев».***

**Цель:** развитие наблюдательности, поддержание работоспособности.

**Ведущий.** Я буду показывать вам то или иное количество пальцев. Иногда на одной руке, иногда – на двух. Сразу же после того, как я подниму руку, должны встать именно столько участников, сколько пальцев я покажу. Сесть они могут только после того, как я опущу руку.

***5) Упражнение «Символ».***

**Цель:** повышение сплоченности в группе, развитие эмпатии.

**Ведущий**. Придумайте в классе знаки, символы, обозначающие поддержку, одобрение: «Так держать!», «Мы с тобой, не бойся!» и др. Используйте их всякий раз, когда нужно поддержать товарища.

***6) Упражнение «Репетиция».***

**Ведущий.** Представьте, что вы уже на экзамене. Один выступает в роли экзаменатора, другой сдает ему экзамен. Продумайте основные вопросы, ответы, возможные реплики, дополнительные вопросы.

*Примечание*. Это ролевая игра, которую лучше выполнять в парах или в группе.

***7) Упражнение «Часы».***

**Ведущий.** Я предлагаю провести эксперимент. Мне нужен доброволец. (Выходит один участник.) Сейчас перед тобой через каждые 30 см я положу наручные часы прямо на пол. (Часы ведущий берет у участников – 6-8 штук.) Ты с завязанными глазами должен пройти отрезок, не наступив на часы.

Глаза добровольца завязываются (закрываются). Но перед тем как он начнет движение, ведущий убирает часы из – под его ног. По команде участник начинает движение…

После выполнения упражнения участнику задается вопрос о том, что он чувствовал, выполняя задание.