

Практикум по саморегуляции учащихся

Психологическая поддержка учащихся вовремя проведения экзамена - это важный фактор психоэмоциональной подготовки. Как и всякое психоэмоциональное состояние, состояние готовности к экзамену имеет сложную картину. Учащиеся находятся в состоянии ожидания предстоящего экзамена, перепитий, внутренней борьбы, встречи со сложными заданиями, готовятся к решению, предугадывают возможный результат.

При подготовке к ЕГЭ психолог может научить детей способам саморегуляции при помощи аутогенной тренировки и упражнений.

Рекомендуем упражнения на релаксацию:

- Настройка на определенное эмоциональное состояние (вспомни то место, где ты был счастлив).
- Приятное воспоминание («Поменяй стул» на «хороший», т.е. представь себе, что ты успешный и спокойный, готовый к экзамену и все знаешь и помнишь).
- «Улыбка». (Упражнение на улыбку помогает снять мышечное напряжение. Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы).
- «Спой любимую песню про себя». (Пропевание песни или заданий так же положительно воздействует на ваше эмоциональное состояние).
- «Напиши свое имя головой в воздухе». (Это задание повышает работоспособность мозга).
- «Точечный массаж» (Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами).
- «Конфета во рту» (Возьми с собой на экзамен конфету).
- «Мягкая игрушка» (Ты можешь взять с собой на экзамен маленькую мягкую игрушку или свой любимый талисман).
- «Дыхание» (После упражнений ты можешь приступить к управлению ритмом дыхания. Цикл дыхания состоит из фаз вдоха, выдоха и пауза между ними).

Аутогенная тренировка

ЦЕЛЬ: Развитие у старшеклассников навыков пользования аутогенной тренировки для снятия эмоционального напряжения и физической усталости, улучшения самочувствия, повышения работоспособности и творческой активности, необходимых им при подготовке и во время проведения ЕГЭ.

Последовательность развития психотерапевтического эффекта А.Т. такова: расслабление скелетных и гладких мышц при помощи специальных упражнений, снятие нервно-эмоционального напряжения и состояние «переключения», на фоне которых реализуются формулы самовнушения.

Метод осваивается постепенно - по одному упражнению.

ПОЗА: Существуют «активные» и «пассивные» позы для занятий.

Активная поза («поза кучера» или «кучер на дрожках»):

сидя на стуле без подлокотников, наклониться вперед. Локти на коленях, кисти висят, голова опущена, рот расслаблен, но не открыт.

Пассивные позы:

- а) сидя на стуле или в кресле, спина чуть назад, руки на подлокотниках, голова откинута назад;
- б) лежа на спине руки вытянуты вдоль туловища.