

ЭКЗАМЕН БЕЗ СТРЕССА

Ирина Федоровна Степанова,
педагог-психолог

Занятие с элементами тренинга

- * Если у вас есть яблоко и если мы обменяемся этими яблоками, то и у меня и вас останется по одному яблоку. А если у вас и у меня есть идея, то у каждого из нас будет по две идеи.

*

Бернард Шоу

Опросник Куликовой В.Н.

- * В детстве Вы были пугливым ребенком?
- * Ребенком Вы боялись оставаться дома одни (боитесь сейчас)?
- * Вас иногда преследует мысль, что с Вами может случиться что-то страшное?
- * Вы пугаетесь во время грозы или при встрече с незнакомой собакой(пугались в детстве)?
- * У Вас часто бывает чувство сильного внутреннего беспокойства, ощущение возможной беды, неприятностей?

ПРОДОЛЖЕНИЕ

- * Вам страшно спускаться в темный подвал?
- * Вам часто снятся страшные сны?
- * В Вашем воображении обычно возникают неприятные мысли, когда близкие задерживаются?
- * Вы часто беспокоитесь как бы чего не случилось?
- * Вы очень беспокоитесь, когда близкие уезжают на отдых, в командировку, за границу?
- * Вам страшно летать самолетом,(ехать поездом)?
- * В автобусе(поезде) Вы с тревогой смотрите на дорогу и думаете, как бы чего не вышло?

РЕЗУЛЬТАТЫ

- * 10-12 БАЛЛОВ- СИЛЬНО ВЫРАЖЕННАЯ НЕОБОСНОВАННАЯ ТРЕВОГА;
- * 5-9 БАЛЛОВ-ЕСТЬ СКЛОННОСТЬ К НЕОБОСНОВАННОЙ ТРЕВОГЕ;
- * 4 БАЛЛА И МЕНЬШЕ- ОТСУТСТВУЕТ НЕОБОСНОВАННАЯ ТРЕВОГА.

Какие события и обстоятельства вызывают тревогу у человека?

- * Неопределенность ситуации;
- * Невозможность узнать будущее;
- * Неверие в собственные силы.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С ЧЕЛОВЕКОМ, КОГДА ОН ВОЛНУЕТСЯ?

- * Физиологические признаки;
- * Психологические признаки;
- * Поведенческие признаки.

Психологический портрет неуверенного человека



ЧТО ДЕЛАТЬ?

- * Саморегуляция-это способность человека управлять своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью научения и тренировки специальных упражнений.

ЭФФЕКТЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

- * Эффект успокоения или устранение эмоциональной напряженности;
- * Эффект восстановления или ослабление проявлений утомления;
- * Эффект активизации или повышение умственной и физической активности.

ВИДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

- * Естественные: сон, питание, общение с природой , любой отдых, массаж, танцы, музыка, общение с родными и приятными людьми и т.д.
- * Специальные: упражнения, разработанные специалистами, доказавшие свою эффективность, научно подтвержденные.

УПРАВЛЕНИЕ ДЫХАНИЕМ

- * Эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга:
- * Сидя или стоя расслабьте мышцы тела и сосредоточьтесь на дыхании;
- * На счет 1-2-3-4 сделайте медленный глубокий вдох, надувая живот, грудная клетка неподвижна, руки на животе для контроля;
- * На следующие 1-2-3-4 задержите дыхание;
- * Сделайте плавный выдох 1-2-3-4-5-6;
- * Повторите несколько раз!

Метод прогрессивной мышечной релаксации (по Э.джекобсону)

- * Кисти. Максимально сожмите кулаки, представляя сжатие сосульки. Расслабьтесь!
- * Мышцы рук. Вытяните руки вперед, растопырьте пальцы, представляя «дотягивание» до стены. Расслабьтесь!
- * Плечи. Дотянитесь плечами до мочек ушей. Расслабьтесь!
- * Грудь-спина. Перекрестите лопатки. Расслабьтесь!
- * Стопы. Дотягивайтесь пальцами ног до середины голени. Расслабьтесь!
- * Голени, бедра. Пальцы ног зафиксируйте на полу, поднимайте пятки. Расслабьтесь!
- * Верхняя треть лица. Сделайте удивленное лицо-наморщите лоб.
- * Средняя треть лица. Наморщите нос. Расслабьтесь!
- * Нижняя треть лица. Отведите уголки рта до ушей –широко улыбнитесь. Расслабьтесь!
- * Нижняя треть лица. Сделайте губы хоботком со звуком у-у-у. Расслабьтесь!

ВОЗДЕЙСТВИЕ СЛОВОМ

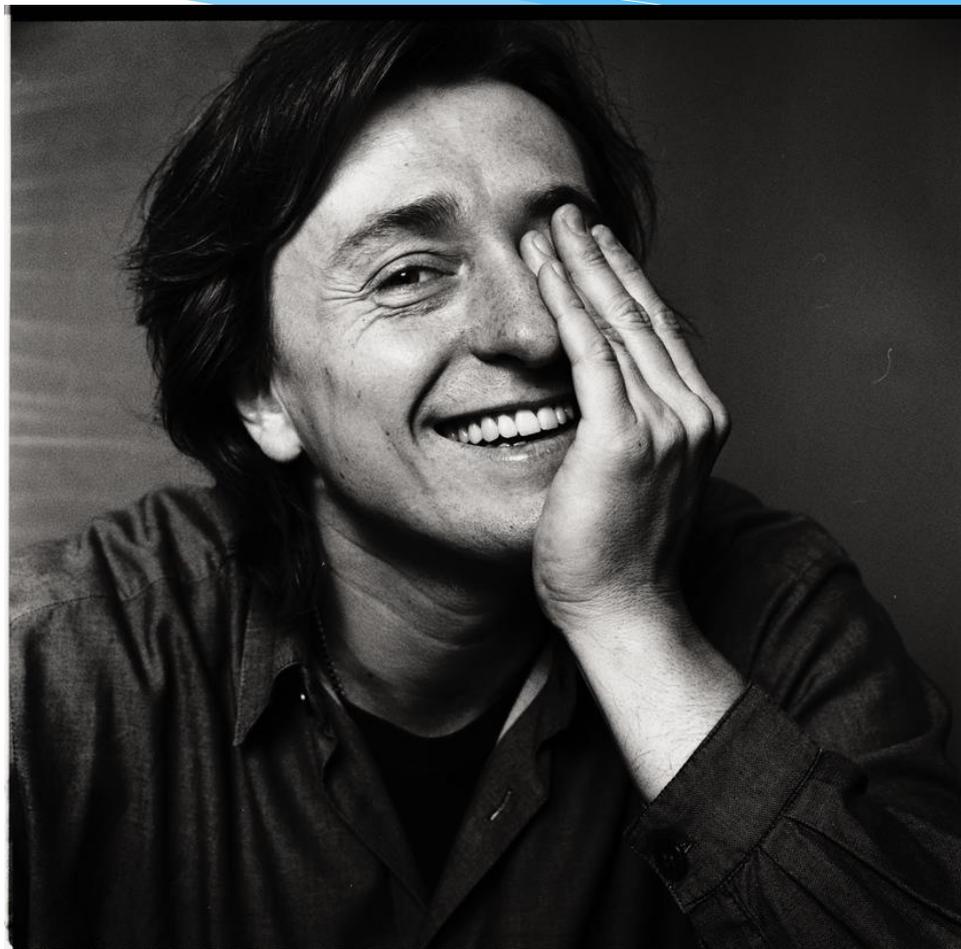
- * Аффирмации-сознательный механизм самовнушения в виде простых и кратких утверждений с позитивной направленностью без частицы «не»:

САМОприказ,

САМОпрограммирование,

САМОодобрение.

Психологический портрет уверенного человека



УДАЧИ НА ЭКЗАМЕНЕ!

- * Будьте здоровы!
- * Ни пуха , ни пера!
- * Всегда с вами - Ирина Федоровна, 2022 год