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.

Способы саморегуляции

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).

Информация с сайта

http://stavsch37.edusite.ru/DswMedia/praktikumposamoregulyacii.pdf