

Разрешите начать с притчи.

🌟 ПРИТЧА "СЛОЖНЫЙ ЭКЗАМЕН" 🌟

Около дома самого известного учителя собрались молодые люди, которые очень хотели обучаться только у него. Очень сложно было попасть в ученики к этому талантливому педагогу, но некоторые из юношей были очень уверены в себе.

- Я уверен, что меня учитель примет первым. Отец дал мне много денег, чтобы заплатить за обучение, - похвалился богатый юноша.

- Педагогу не нужна высокая плата, ему нужны наши хорошие знания. Я всю свою жизнь познаю мир, изучаю разные науки. Учитель должен мне помочь упорядочить мои знания и сделать их глубже, - гордо сказал второй юноша. Он считал себя очень ученым.

- А меня отец отправил с целой повозкой гостинцев. Пред такими деликатесами никто не устоит, - поговорил юноша, отец которого был торговцем.

Юноши один за другим проходили испытания в доме учителя и выходили из него сильно разочарованными.

- Не хочу учиться у человека, который не ценит деньги, - высокомерно сказал юноша из богатой семьи.

- Он даже не стал проверять мои знания! - возмутился ученый юноша.

- А я сам съем все сладости. Очень хорошо, что он меня не принял, - рассмеялся юноша из купеческой семьи.

Только один юноша, который целый день просидел под деревом около дома учителя, никак не мог решиться войти. Он не мог подобрать слова для того, чтобы объяснить свою жажду к знаниям.

Вдруг дверь дома открылась и учитель сам позвал его.

- Заходи, я буду тебя учить!

- Вы ведь даже не знаете меня, учитель! - удивился молодой человек.

- Жажда знаний идет изнутри, а не снаружи, - сказал учитель. - Я увидел, что ты способен смотреть внутрь себя.

Вот так юноша сдал самый сложный экзамен в своей жизни!

🌟 *****

🌟 Мини-сочинение «Если не...»

Цель: проработка тревоги и страха перед экзаменами.

Инструкция: «А сейчас страшная история. Сейчас мы с вами заглянем в страшную «черную дыру». Что произойдет, если вы (о, ужас!) не поступите в институт? Напишите мини-сочинение на эту тему».

После выполнения упражнения рекомендуется обсуждение.

Упражнение «Плюсы и минусы ЕГЭ».

Цель: выработка объективного отношения к ЕГЭ.

Инструкция: «В тетради заполните таблицу «Плюсы и минусы ЕГЭ».

🌟 Подчеркните в таблице то, что лично для вас является плюсом ЕГЭ».

Что делать, когда стрессуешь?

Специалист рекомендует:

Полезно иметь под рукой аромат, ассоциирующийся с пережитыми минутами сильного счастья, восторга, блаженства. Вдыхайте его почаще, это поможет сохранить хорошее настроение.

Устройте 30-секундную пробежку вверх и вниз – это упражнение усилит приток кислорода к каемчатым частям мозга, ответственным за управление эмоциональным стрессом.

Найдите возможность остаться дома одному, чтобы упорядочить мысли. Включите любимую музыку, достаньте из холодильника любимое лакомство, устройтесь в любимом кресле. Подумайте, чего бы вам хотелось больше всего, и запишите желание на бумаге. Вид четкого плана поможет определиться с дальнейшими действиями.

Иногда помогает съесть вкусное мороженое, медленно. 

Источник: Там есть ещё опрос https://vk.com/vasilisasolnyshko?w=wall296929529_1323

Применяя регулярно эти упражнения, вы увидите, как изменится ваш учебный настрой.

Упражнение 1. «Часы» Время проведения: 10-15 минут.

Цель: тренировка внимания и рабочего самочувствия. В этом упражнении заняты 13 учащихся — 12 «часов» и 1 «диспетчер». Ведущий. Встаньте широким кругом, рассчитайтесь по порядку номеров слева направо, от единицы до двенадцати. «Диспетчер» — посередине круга. Если бы это был циферблат больших часов, а каждый из вас — определенным «звучащим» часом, то как можно было бы отбить на этих часах время? Сейчас ровно 11 часов. Цифра 11, ударьте в ладоши, затем цифра 12 — спойте: «бам-мм!» Так и расположены стрелки в это время: одна на одиннадцати, другая на двенадцати. Сначала озвучивается показание маленькой стрелки (хлопок), показание большой стрелки при озвучивании часов должно быть вторым (звук колокола). Далее «диспетчер» называет различное время, темп игры ускоряется.

Упражнение 2. «Ассоциации» Время проведения: 20 минут.

Ведущий. Разбейтесь на группы, как мы делали это на первом занятии. Обсудите в группе и запишите, с чем у каждого из вас ассоциируется слово «экзамен». Ведущий записывает на доске или на листе ватмана те из ассоциаций, предложенных учащимися, которые встречаются во всех группах. Он заполняет таблицу, используя дополнительное обсуждение с учащимися тех трудностей, о которых сигнализирует та или иная ассоциация, и способов их преодоления (см. таблицу). Группа ассоциаций Трудности, которые мы испытываем в процессе подготовки и сдачи экзаменов Способы преодоления трудностей

Упражнение 3. «Эксперимент» Время проведения: 20 минут.
Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях. Каждому участнику выдаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст.

Ведущий. Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка: ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУ ИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННОГоРеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

Дискуссия Целесообразно обсудить следующие вопросы:

- Сразу ли вы справились с заданием?
- Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?
- В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?
- Как развивать самообладание?

Тем, кому нужно сдавать экзамены.

Преодоление страха и тревоги
Предлагается нарисовать Рисунок «Символ экзамена».

Инструкция: «На листе бумаги нарисуйте, пожалуйста, символ (метафору) экзамена».

Цель: проработка тревоги и страха перед экзаменами.

Мини-лекция «Экспресс-приемы волевой мобилизации»
Время проведения: 15 минут.

Ведущий. В сложных условиях учебной деятельности, например во время контрольных работ, экзаменов, физической подготовки, у учащихся часто возникает необходимость осуществить волевою мобилизацию. В этом случае могут оказаться удобными в применении экспрессметоды, которые позволят решить какую-то частную задачу. Эти приемы волевой саморегуляции взяты из школ восточных единоборств. Я расскажу вам о том, как эти упражнения выполнять, и вы попробуете выполнить их по одному разу самостоятельно.

Экспресс-приемы волевой мобилизации

«Волевое дыхание»

И.П. стоя, расслабьтесь, установите глубокое, ровное дыхание. Затем, дыша ровно и спокойно, одновременно поднимите руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад.

После этого сделайте спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить, что опускающиеся руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз, в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается.

Упражнение повторяется до появления уверенности в своих силах и готовности организма действовать с максимальной отдачей.

«Активизирующее дыхание»

И.П. стоя, расслабьтесь, установите ровное, глубокое дыхание, одновременно поднимая руки вверх и скрещивая их перед лицом.

После этого, напрягая все мускулы тела, особенно мышцы живота, резко открыв рот, опуская руки через стороны вниз, сделайте выдох. В конце выдоха соберитесь с силой и резко вытолкните из легких остаток воздуха.

При выдохе издайте гортанный звук. Вдох и выдох производите медленно.

Трехкратное повторение этого упражнения позволяет мобилизовать силы и активизировать деятельность.

«Перекрестный шаг»

Это упражнение направлено на гармонизацию работы левого и правого полушарий. Если доминирует одно из них, у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи.

Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно.

Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке.

Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.

Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

«Энергетическое зевание»

Упражнение уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3—5 зевков.

«Массируем руки»

Цель: стимуляция познавательных способностей.

После отдыха важно уметь снова включиться в работу. Для этого можно использовать очень простое упражнение. Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.

Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершайте круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

Стряхни

Можно легко и просто избавиться от неприятных чувств. Начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, нехорошие мысли — слетает с вас как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Теперь отряхните лицо. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее.

Сосредоточение на предмете

Выберете любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.) и положите его перед собой. В течение четырех минут удерживайте все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривайте, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

Образ уверенности

Закройте глаза и представьте, какой образ мог бы для вас символизировать состояние уверенности. Представили? Теперь нарисуйте этот образ или символ.

Мои ресурсы

Разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите: «Чем я могу похвастаться». Здесь вы должны записать те свои качества и характеристики, которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами. 2я часть листа «Чем это может мне помочь на экзамене». Напротив каждой своей сильной стороны вы должны написать, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена.

Аутотренинг

Простой, но очень эффективный способ, позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия и уверенности. Формулы аутотренинга направлены на подсознание.

Правила составления формулы аутотренинга:

1. Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Использование частицы «не» запрещается.
 2. Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени. Нельзя употреблять слова типа «пытаться», «стараться».
- Например, удачной будет такая формула: «Все хорошо в моем мире. Я уверен и спокоен. Я быстро вспоминаю весь материал. Я сосредоточен».

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!