



Армавирский государственный педагогический университет - один из старейших вузов Кубани. Его славная история началась в 1923 году, когда в Армавире открылся педагогический техникум.



Тренинг

**«Возможности арт-терапии:
преодолеваем
экзаменационный стресс»»**

Приемы психологической подготовки учащихся к экзаменам

- ▶ Практикум:
- ▶ Экзамен для меня - это...
- ▶ закончи предложение.



Причины волнения перед экзаменами:

1. Страх - «А вдруг провалю».
2. Недостаток подготовки.
3. Волнение родных, близких и окружающих.

Упражнения, которые помогают избавиться от волнений.

1. Большим пальцем правой руки слегка нажать точку концентрации внимания, которая расположена в середине левой ладони. Повторить пять раз. То же самое проделать левой рукой на правой ладони. Выполнять упражнение спокойно, не торопясь, соблюдая определенный режим дыхания: при нажатии – выдох, при ослаблении – вдох.
2. Сжать пальцы в кулак, загнув внутрь большой палец, он связан с сердечно-сосудистой системой. Сжимать кулак с усилием, спокойно, не торопясь, пять раз. При сжатии – выдох, при ослаблении – вдох. Если выполнять с закрытыми глазами, эффект удваивается. Это упражнение способствует запоминанию важных вещей, поэтому оно уместно, например, перед началом экзаменационной работы или перед ответственным выступлением.



VectorStock

VectorStock.com/3140232

Как преодолеть предэкзаменационную тревожность ?

Экзамены на «5» :

1. Приспособиться к окружающей среде. Мощным источником стресса для учащихся, сдающих экзамен, является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги - члены экзаменационных комиссий. Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора на учащихся, целесообразно, по возможности, побывать на месте будущего экзамена, осмотреться, отметить его достоинства и недостатки. С этой же целью проводятся пробные экзамены .

Как преодолеть предэкзаменационную тревожность ?

- ▶ 2. Контроль над позитивными мыслями.
Доказано, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие, а мысли по поводу этого события (например предстоящий экзамен). Необходимо регулировать ход своих мыслей относительно предстоящего экзамена, придавая им позитивность и конструктивность.
- ▶ Практикум: Приведите примеры позитивных мыслей по поводу экзамена.

Как преодолеть предэкзаменационную тревожность ?

- ▶ 3. Переименование Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным : не « трудное испытание», не « стресс», не « крах», а просто «тестирование». Практикум: Дайте новое , нейтральное название слову « Экзамен - »

Как преодолеть предэкзаменационную тревожность ?

- ▶ 3. Переименование Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным : не « трудное испытание», не « стресс», не « крах», а просто «тестирование». Практикум: Дайте новое , нейтральное название слову « Экзамен - »

Как преодолеть предэкзаменационную тревожность ?

- ▶ 5. Настроиться на успех, удачу! Абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута!
Практикум: Вспомните приятное событие в вашей жизни. Это может быть успешное выступление , удачный ответ, когда вы испытывали полное удовлетворение, измерьте свой пульс. Вспомните, когда вас очень сильно кто- то обидел, вы плакали, долго не могли забыть это событие, измерьте свой пульс Запишите (выскажите) вывод. А кто знает как можно измерить свое артериальное давление?

Как преодолеть предэкзаменационную тревожность ?

- ▶ Перед экзаменом или во время него выпейте несколько глотков воды. Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для этого для них необходимо определенное количество жидкости. Его недостаток снижает скорость нервных процессов.

Арт-терапия – один из способов восстановления эмоционального состояния



- Душит злость — рисуйте линии
- Скучно — заполните листок бумаги разными цветами
- Грустно — рисуйте радугу
- Важно вспомнить — рисуйте лабиринты
- Разочарованы — сделайте копию картины
- Надо что-то понять — нарисуйте мандалы

Ма ндала

Применяется в качестве средства
достижения полноты понимания
собственного «я»



«Манда́ла» – в переводе с санскрита «круг». Это не просто геометрический рисунок, это модель Вселенной нашей Души.

Создание мандалы - это
погружение в мир
собственного
бессознательного.

Здесь важен
не результат, а процесс.

Считается, что плохое
настроение, внутренние
конфликты, усталость —
все можно исправить
с помощью
священного круга.



О каких своих ресурсах я вообще не знаю?

Надо выбрать число от 1 до 8.



УСПЕХОВ!

ВОЗМОЖНОСТИ



ВОЗМОЖНОСТИ

ВОЗМОЖНОСТИ

ВОЗМОЖНОСТИ