

# **ЗНАКОМСТВО С ПРИЕМАМИ ВОЛЕВОЙ МОБИЛИЗАЦИИ И СОВЛАДЕНИЯ СО СВОИМИ ЧУВСТВАМИ**

Подготовка учащихся к  
экзаменам



Педагог-психолог : Е.М.  
Мещерякова  
МБОУ «Краснослободская СОШ

# ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ: ПОЗНАКОМИТЬ УЧАЩИХСЯ С НЕКОТОРЫМИ ПРИЕМАМИ ВОЛЕВОЙ МОБИЛИЗАЦИИ; ОТРАБОТАТЬ ПРИЕМЫ САМООБЛАДАНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ УЧАЩИМСЯ В ХОДЕ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ



Выпускной класс очень ответственный, фактически это переломный момент в вашей жизни. Конечно же, экзамены – это серьёзное испытание, которое заставляет человека мобилизовать все свои силы. На этом занятии мы разберём приёмы волевой мобилизации, которые вы можете применить при подготовке к экзаменам, даже если вам кажется, что у вас нет личностных качеств, позволяющих быть волевым и целеустремлённым. Эти приёмы позволяют включиться в работу, настроиться на подготовку к экзаменам. Даже если вам не хочется готовиться, вы сможете после выполнения упражнений по мобилизации преодолевать существующее у вас нежелание.

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

# УПРАЖНЕНИЕ «МУХА»



**Цель:** тренировка внимания и рабочего самочувствия.

Упражнение "Муха" позволит вам постепенно натренировать устойчивость внимания.

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |


Для этого упражнения требуется таблица с расчерченным на ней девятиклеточным игровым полем 3x3. Присоска выполняет роль «дрессированной мухи». Перемещение «мухи» с одной клетки на другую происходит посредством подачи ей команд, которые она послушно выполняет. По одной из четырех возможных команд («вверх», «вниз», «вправо» или «влево») «муха» перемещается соответственно команде на соседнюю клетку. Исходное положение «мухи» — центральная клетка игрового поля. Команды подаются участниками по очереди. Играющие должны, неотступно следя за перемещениями «мухи», не допустить ее выхода за пределы игрового поля.


Начало игры. Она проводится на воображаемом поле, которое каждый из участников представляет перед собой. Если кто-то теряет нить игры или «видит», что «муха» покинула поле, он дает команду «Стоп» и, вернув «муху» на центральную клетку, начинает игру сначала.

«Муха» требует от играющих постоянной сосредоточенности, однако, после того, как упражнение хорошо усвоено, его можно усложнить. Увеличив количество игровых клеток (например до 4x4) или количество «мух», в последнем случае команды подаются каждой «мухе» отдельно.

# УПРАЖНЕНИЕ «МУХА»



|  |   |  |
|--|---|--|
|  |   |  |
|  |  |  |
|  |   |  |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  |   |  |
|  |  |  |  |
|  |  |   |  |
|  |  |   |  |



## УПРАЖНЕНИЕ 2. «АССОЦИАЦИИ»



Разбейтесь на группы. 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.

| Группа ассоциаций | Трудности, которые мы испытываем в процессе подготовки к экзаменам | Способы преодоления трудностей |
|-------------------|--|--------------------------------|
|                   |  |                                |

# УПРАЖНЕНИЕ «ЭКСПЕРИМЕНТ»



Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях.

**Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:**

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ  
нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУганНОГоРеБЕНКаВБе  
ЗОПаСНОемЕсТО

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

**Дискуссия :**

Сразу ли вы справились с заданием?

Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?

В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?

Как развить самообладание?

# «ЭКСПРЕСС-ПРИЕМЫ ВОЛЕВОЙ МОБИЛИЗАЦИИ»



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 экспресс-методы, которые позволят решить какую-то частную задачу. Эти приемы волевой саморегуляции взяты из школ восточных единоборств. Попробуйте выполнить их по одному разу самостоятельно.



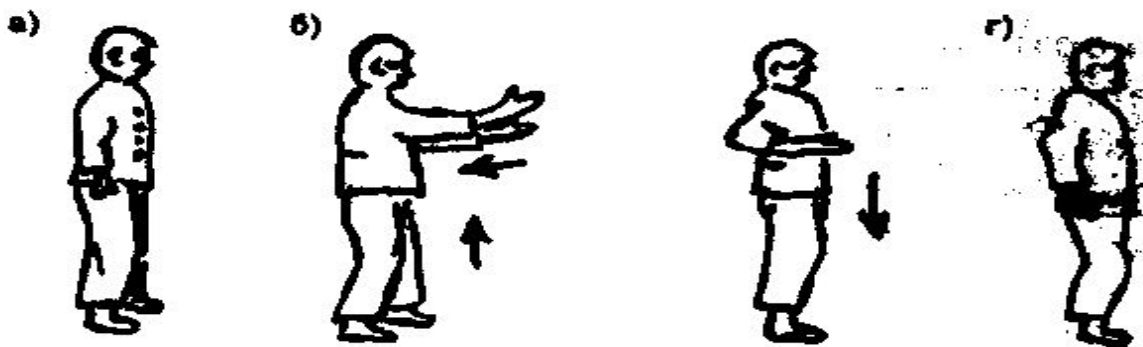
# УПРАЖНЕНИЕ «ВОЛЕВОЕ ДЫХАНИЕ»



Примите исходное положение 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 опускающие 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.





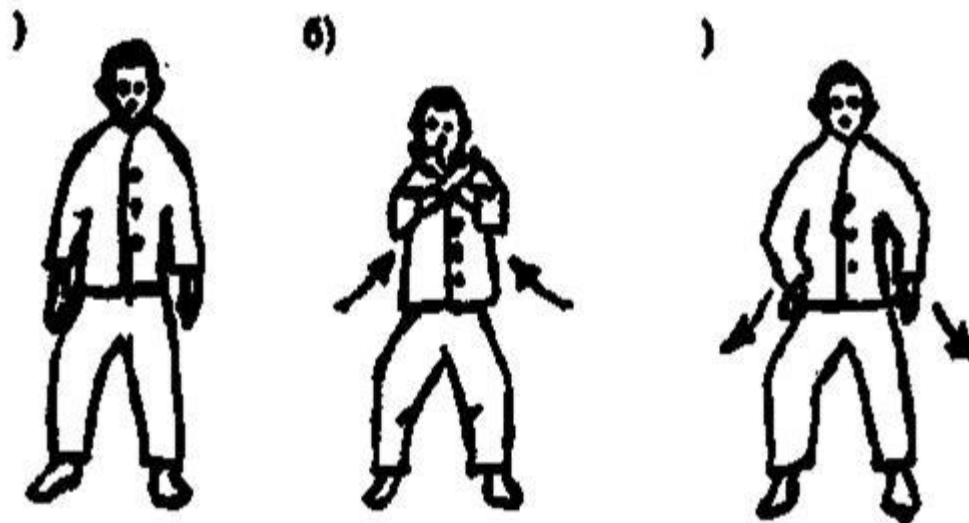
# УПРАЖНЕНИЕ «ВОЗБУЖДАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ»



Займите исходное положение 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 лёгких остаток воздуха. При выдохе издайте гортанный звук. Вдох и выдох производите медленно.

Трёхкратное повторение этого упражнения позволяет мобилизовать силы и активизировать деятельность.



# УПРАЖНЕНИЕ «ПРИЯТНО ВСПОМНИТЬ»



Упражнение основано на использовании такого механизма психической саморегуляции, как самоубеждение. В случае неуверенности в своих силах при решении какой-либо задачи рекомендуется представить и проанализировать опыт успешного решения аналогичных проблем в прошлом. В конце концов нужно твердо сказать себе: «Я решал задачи и посложнее, решу и эту!»

Эти упражнения, с которыми вы познакомились в ходе занятия, желательно использовать каждый день в процессе подготовки к занятиям в школе и при подготовке к экзаменам.





# УПРАЖНЕНИЕ «КОЛПАК»



Цель: снятие напряжения после занятий, тренировка внимания, умения ориентироваться в стрессовой ситуации.

Есть такая скороговорка: **«Колпак мой треугольный. Треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак»**. Повторите ее за мной, но вместо слова «колпак» дважды, в соответствии с количеством слогов в слове, слегка похлопайте себя по голове, а само слово не произносите. Далее замените жестом следующее по порядку слово — «мой». Вместо слова «мой» покажите на себя.

Текст произносится теперь уже с двумя изменениями. Так последовательно меняются на жесты все остальные слова, причем слово «треугольный» заменяется в два приема. Сначала вместо слога «тре-» все выбрасывают по три пальца вперед, а потом вместо оставшейся части слова «угольный» каждый выпячивает локоть.

**СПАСИБО**



**ЗА**

**ВНИМАНИЕ**

**!**