

# Групповое занятие «Мечтать НЕЛЬЗЯ

Психологическая поддержка  
**ОСТАНОВИТЬСЯ...»**

старшеклассников при  
подготовке к итоговой  
аттестации;  
побуждение к самореализующему  
пророчеству перспектив  
будущего;  
снятие тревожных симптомов и  
установка на успех.



подготовила  
педагог-психолог Патик  
Е.С.

г.Новый Уренгой  
2016

# МЕЧТАТЬ НЕЛЬЗЯ ОСТАНОВИТЬСЯ...

*Страх опасности в десять тысяч раз страшнее самой опасности.*

*Альберт Эйнштейн*

надежда

ожидание

вера

фантазия

чаяния

Ассоциации к слову МЕЧТА

Ассоциации к слову  
ОСТАНОВКА

бездействие

# Одноклассник- это

# здорово!



Постройтесь в шеренгу по  
цвету волос: от самых  
светлых до темных оттенков;

Постройтесь по датам  
рождения: от первого  
месяца до последнего

светлые глаза –  
темные глаза.

# От улыбки станет всем светлей...



**Мой друг, я хочу  
сказать тебе...**

Найдите слова – обращения,  
пожелания, признания и  
подарите их своему  
однокласснику

Изменилось ли твоё  
настроение?



# Лучший способ победить страх – посмеяться над

НИМ

Устойчивое эмоциональное состояние – основа  
жизненного успеха.

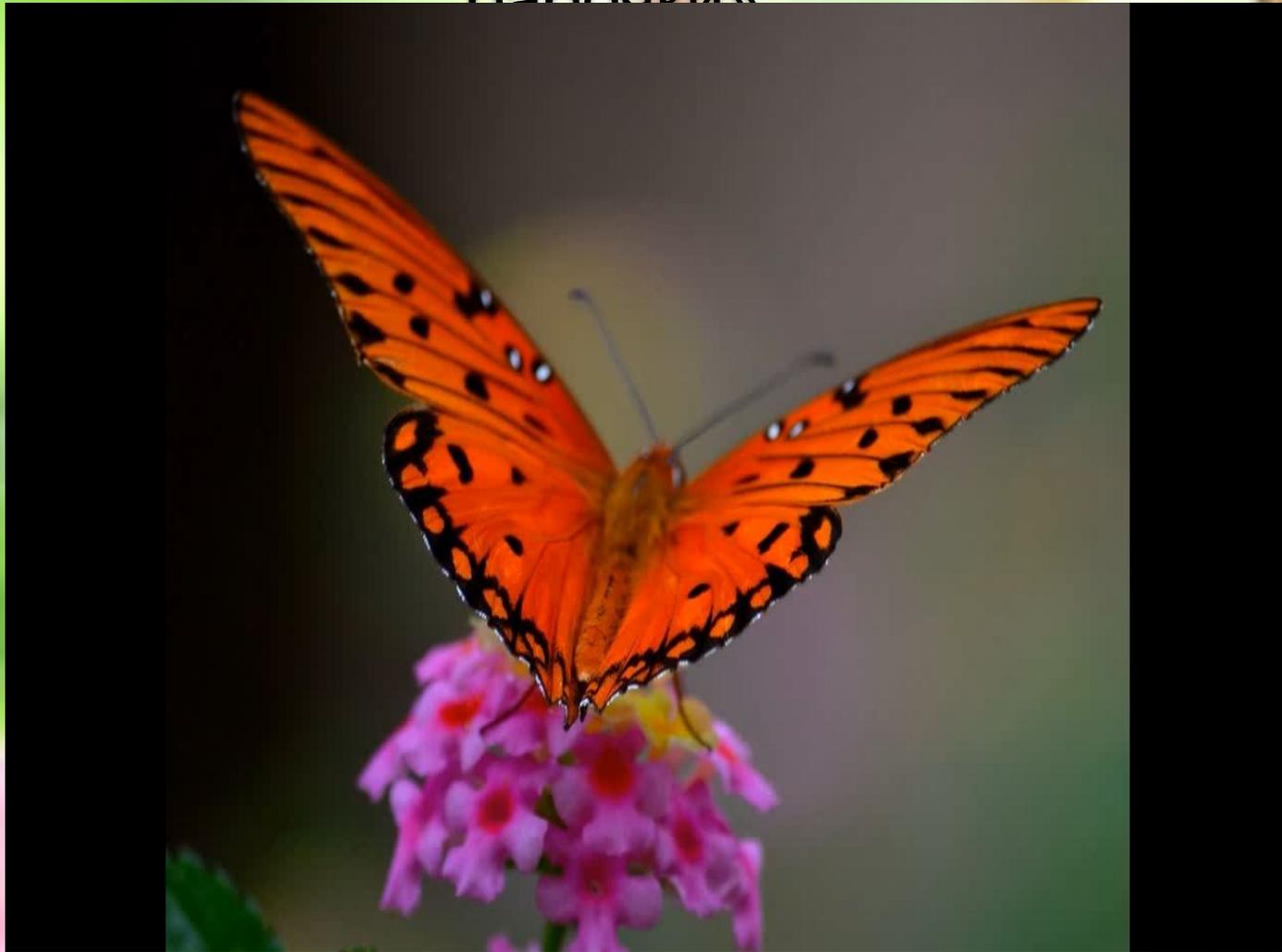
Срывы на экзаменах являются распространенным проявлением волнения, тревоги и даже страха. И зависят они иногда не от теоретической, а от психологической подготовки.

Психологи утверждают, что в любой ситуации есть две стороны: позитивная и негативная.

- Что плохого в ГИА/ЕГЭ ?
- Что хорошего в ГИА/ЕГЭ ?



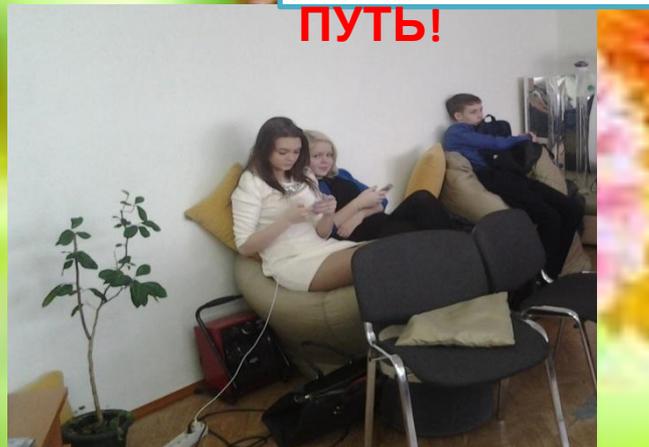
Притча «Урок  
бабочки»



Иногда именно усилие необходимо в жизни. Если бы нам позволено было жить, не встречаясь с трудностями, мы были бы обделены. Мы не смогли бы стать такими сильными, как сейчас. Мы никогда не смогли бы летать...



**ПОВЕРЬ В МЕЧТУ – И В ПУТЬ!**



## Опросник «Насколько я предрасположен к стрессу»

1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы иметь хорошие знания и высокие оценки.
2. Меня больше беспокоит мысль, как бы не получить двойку.
3. Меня всегда беспокоит мысль, как бы получить пятёрку.
4. Бывает, я отказываюсь отвечать, хотя и подготовил задание.
5. Я иногда чувствую, что всё забыл.
6. Бывает, что «легкие» предметы я не могу ответить на «5», хотя считаю хорошим учеником.
7. Когда я настраиваюсь отвечать, меня злит смех за спиной.
8. Мне трудно выступать перед классом или большой аудиторией.
9. Объявление оценок я всегда ожидаю с волнением.
10. Я предпочел бы отвечать знакомому преподавателю.
11. Меня тревожит уже мысль об экзамене, контрольной или необходимости отвечать у доски.
12. Перед занятиями или экзаменом у меня, непонятно почему, иногда возникает внутренняя дрожь.

# Интерпретация

Подсчитайте количество ответов ДА:

• от **0 до 3** - низкий уровень тревожности, необходимо более серьезно подойти к вопросу сдачи экзамена, усилить подготовку;

от **4 до 6** - подверженность экзаменационному стрессу средняя;

• от **7 до 12** - подверженность экзаменационному стрессу высокая. SOS!



Все в твоих руках



# Способ эффективного снятия

## стресса

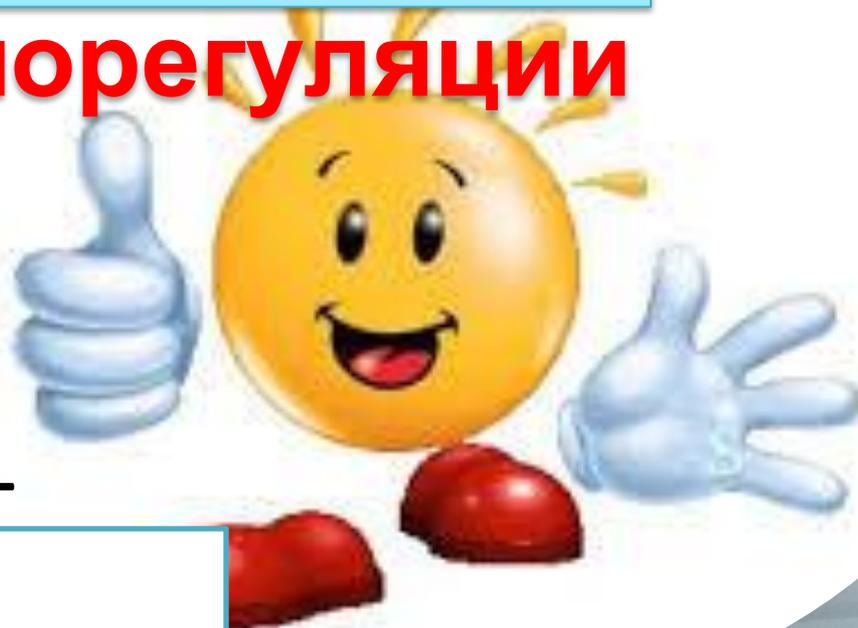
«Противострессовое дыхание».

Медленно выполнить глубокий вдох через нос (на счет 1-2-3); на пике вдоха на мгновение задержать дыхание (4-5), после чего сделать через рот выдох как можно медленнее (6-7-8-9-10-11). Повторять не более 3-х

раз



# Приём саморегуляции



«Молчание –  
золото,  
или Все зубы  
целы?..»

Медленно посчитайте  
свои зубы кончиком



# Контакт с водой.

Вода имеет мощную силу снимать негатив и активизировать потенциал организма.

С целью снятия напряжения полезно мыть руки прохладной водой, умыться лицом, захватить область лица за ушами или глоток воды.



# О положительных

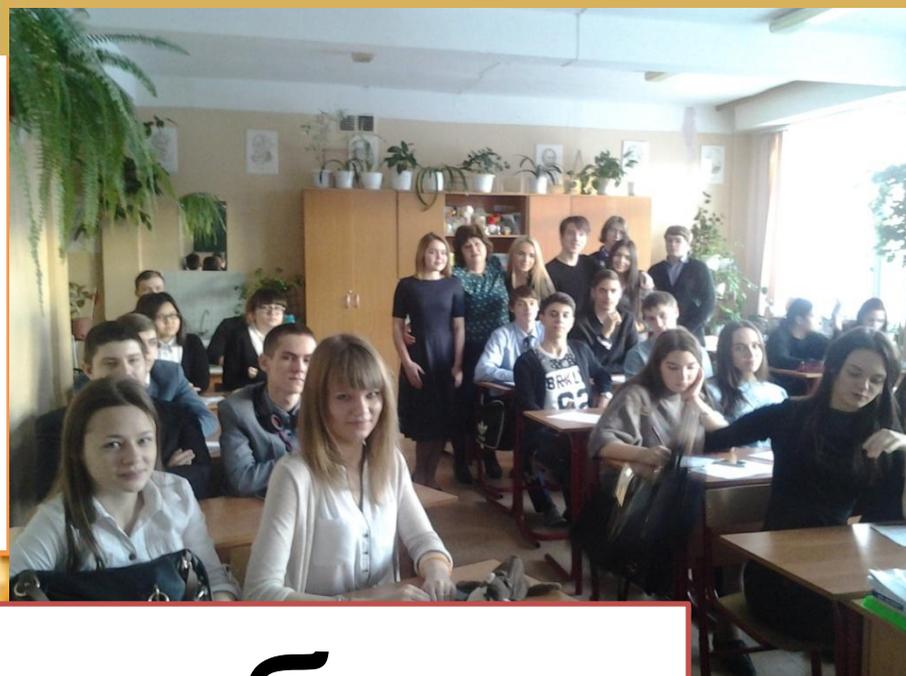
Человеческая психика имеет материальную основу, и человеческая мысль тоже материальна. Наши мысли влияют на окружающую действительность.

Мысли обладают силой и энергией. Думайте о себе положительно!

Аффирмация

Само  
познание  
и саморазвитие

Я выбираю мир, радость и счастье!



# Я хвалю себя

за

**ВЫПУСКНИКИ!** Пусть СТРЕСС, возникающий в процессе подготовки и сдачи экзаменов, будет исключительно конструктивным, помогающим мобилизовать все свои интеллектуальные, психические и физические ресурсы для получения максимально высокого результата!



**УДАЧИ**

**ВАМ!**

Прощаясь, запишите пожелания учителям, друг другу, себе, отзыв о школе и поместите эту запись на подготовленный плакат.

Пусть это останется на долгую память о школьной жизни.



