

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 ?



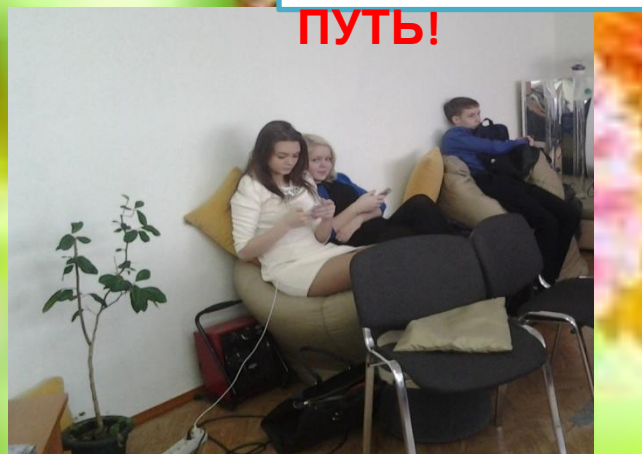
Притча «Урок
бабушки»



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

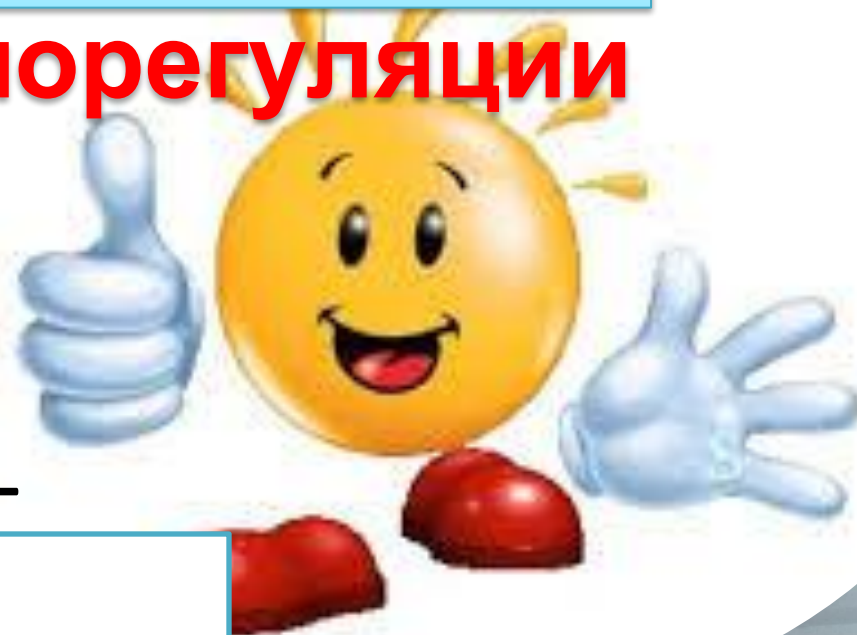
«Противострессовое
дыхание».

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

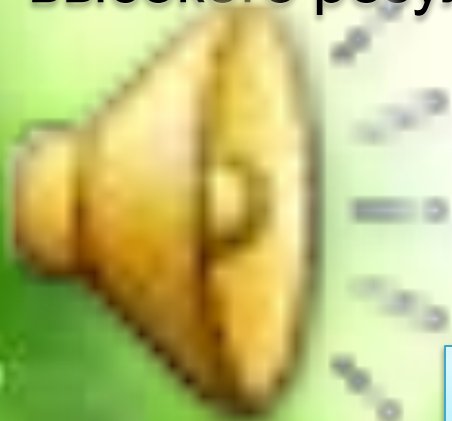
Я выбираю мир, радость и счастье!



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.

Ресурс

- 1.Ирина Федосеева «Песня о тревожной молодости. Как поддержать выпускников перед ГИА и ЕГЭ»; с.50-51/ «Школьный психолог» №5-6/май-июнь 2014;
- 2.Ольга Силина «Мечтать нельзя остановиться»; с.43-45/ «Школьный психолог» №4/апрель 2016;
- 3.Притча «Уроки бабочки»



4. [баба с усами и баба с глазами.mp3](#)

https://www.google.ru/search?q=%D0%BB%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%B8%D1%86%D1%8B+%D0%BA+%D1%83%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%85%D1%83&newwindow=1&client=opera&biw=1366&bih=623&site=webhp&source=lms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjs8obJn9_MAhWC1ywKHV-xAuYQ_AUIBigB#imgsrc=2dE__SMpg7pHvM%3A