

Практические упражнения тренинга «Ментальная карта психологической готовности к экзамену»

Елена Петровна Мурушкина, методист центра воспитания и психологии
Института развития образования Кировской области, педагог – психолог лицея
№ 21 города Кирова

Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение обучающихся. У лицеистов – выпускников, к сожалению, не всегда достаточно времени на участие в целой программе психологической готовности к выпускным экзаменам. Поэтому, в начале 4 четверти проводится 1,5 часовой психологический тренинг.

ЦЕЛЬ: обучение способам саморегуляции психологического состояния перед экзаменом.

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ: выпускники 9 и 11 классов.

ЗАДАЧИ:

1. Снижение тревожности и повышение психологической устойчивости в стрессовых ситуациях
2. Обучение приемам эмоциональной и физической саморегуляции.

Интеллект-карта (метальная карта) используется как удобный инструмент структурированного визуального представления информации, записанный на языке мозга. Важно, чтоб подростки запомнили эту информацию и вовремя вспомнили о ней. Полученные навыки они могут использовать не только во время обучения в школе, но после её окончания.

Обучение упражнениям следует согласно представленной карте.

Почему именно рука стала центральным объектом нашей интеллект – карты психологической готовности?

Рука – это инструмент работы выпускника, и потому, легко устанавливается ассоциативная связь с изученными способами самопомощи в стрессовой ситуации. Пять пальцев руки – это пять составляющих: тело, мысли, состояние, работа мозга и питание.

МЫСЛИ.

Аудиальные якоря (слова – пароли): Спокойствие! Внимание! Читать до конца!
Начать легко!

Вербальные установки - самовнушения.

Изменение масштаба события.

ТЕЛЮ. Иногда помощь телу нужна непосредственно перед входом в аудиторию или в самом процессе работы на экзамене.

Виброгимнастика. Виброгимнастику еще называют зарядкой долголетия. Она улучшает кровоснабжение мозга и служит профилактикой образования тромбов и инсульта.

Самомассаж затылочных бугров головы и пальцев.

Упражнения для глаз «Бабочка», «Циферблат» и другие.

СОСТОЯНИЕ.

Дыхание. Успокаивающее дыхание.

Упражнение «Крюки Деннисона» направлено на снятие нервного напряжения, помогает сосредоточиться и быстро восстановить психоэмоциональное равновесие.

РЕСУРСЫ МОЗГА.

Упражнение «Перекрестный шаг», положительно влияет на гармонизацию работы левого и правого полушарий.

Звуковая гимнастика. Использование звуков для преодоления психоэмоционального напряжения, улучшения кровообращения сосудов головного мозга и ощущение покоя.

О – способствует профилактике вегетативно-сосудистой дистонии, а также заболеваний ЦНС, связанных с головокружениями и нарушениями походки.

И – очищает сосуды мозга, ушей, глаз, улучшает слух и стимулирует работу щитовидной железы.

М – положительно влияет на сосуды головного мозга, способствует преодолению психоэмоционального напряжения, дает ощущение покоя, улучшает память.

Точка Внимания находится в центре ладони и помогает вернуть ослабевшую концентрацию во время умственной работы.

ПИТАНИЕ. Акцент на приоритете здорового питания на фоне экзаменационного периода.

Вывод: Представленные упражнения лишь часть тренинга. Но и используя выше перечисленные способы саморегуляции выпускник способен нормализовать свое состояние, снизить уровень тревожности и находиться в режиме эффективной трудоспособности во время экзамена.

Как показывает практика, за несколько лет проведения тренинга среди наших обучающихся на выпускных экзаменах не было ни паники, ни эмоциональных срывов.