Способы саморегуляции на этапе подготовки к экзамену

»

Задание

- Представьте образы, которые возникают у вас с словами «экзамен» и «саморегуляция».
- Зафиксируйте их, используя символы, слова, цвет, явление и т.д.

- Экзамен - это своеобразное испытание, в котором нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

Саморегуляция

- индивидуальный способ координации психических процессов, состояний, свойств и т. д., компенсации дефицитарных и оптимизации потенциальных качеств, свойств и возможностей.

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя

Задание:

- Подумайте, насколько тема саморегуляции актуальна/не актуальна для обучающихся на современном этапе? Обоснуйте почему?

САМОРЕГУЛЯЦИЯ

Управление дыханием

Управление тонусом мышц, движением

Воздействие слова

Использова-ние образов

Сущность саморегуляции

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Естественные приемы регуляции организма:

- смех, улыбка, юмор;
- размышление о хорошем, приятном событии;
-различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- мысленное обращение к высшим силам, великой идее, вселенной;
-«купание» в солнечных лучах (реальное и мысленное);
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов

Управление дыханием — эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга

Сидя или стоя постараться по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточить внимание на дыхании.

- На счет 1-2-3-4 сделать медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).

- На следующие четыре счета задержать дыхание.

- Затем сделать плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.

- Снова задержать дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Техника визуализации

Ваше эмоциональное напряжение – это туго набитый шар. Огромный шар. Он буквально распирает вас изнутри. В своем воображении проткните этот шар иголкой. Он лопнул. Вместе с ним «лопнуло» и ваше напряжение, отчаяние.

Техника рационализации

Основана на использовании механизма психологической защиты – рационализации, заключающей в себе активно-положительный потенциал поведения личности.

Задание: «Матрица дел Эйзенхауэра»

Техника помогает быстро рассортировать дела из списка, даже если их много. Внешне всё выглядит просто — достаточно сформировать список задач и ответить на два вопроса о каждой из них.

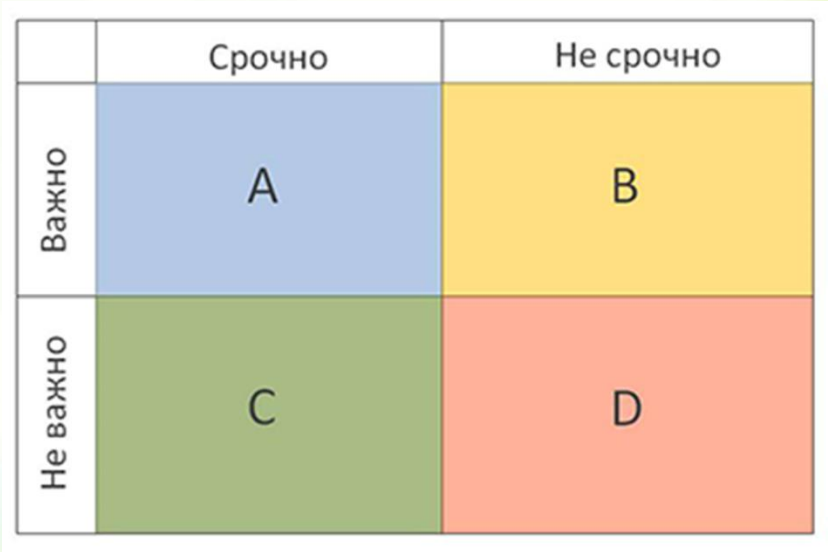
- Это важно?

Да/Нет

- Это срочно?

Да/Нет

Далее берём лист бумаги и делим его на четыре части. Получаем четыре квадрата, в которые выписываем задачи.



Как понять, какие дела куда распределить?

Важные срочные дела – это те, которые продвигают вас к вашим ближайшим целям (с них нужно начинать день).

Важные несрочные – продвигают вас к целям, неприоритетным, но важным (ими стоит продолжить свой день).

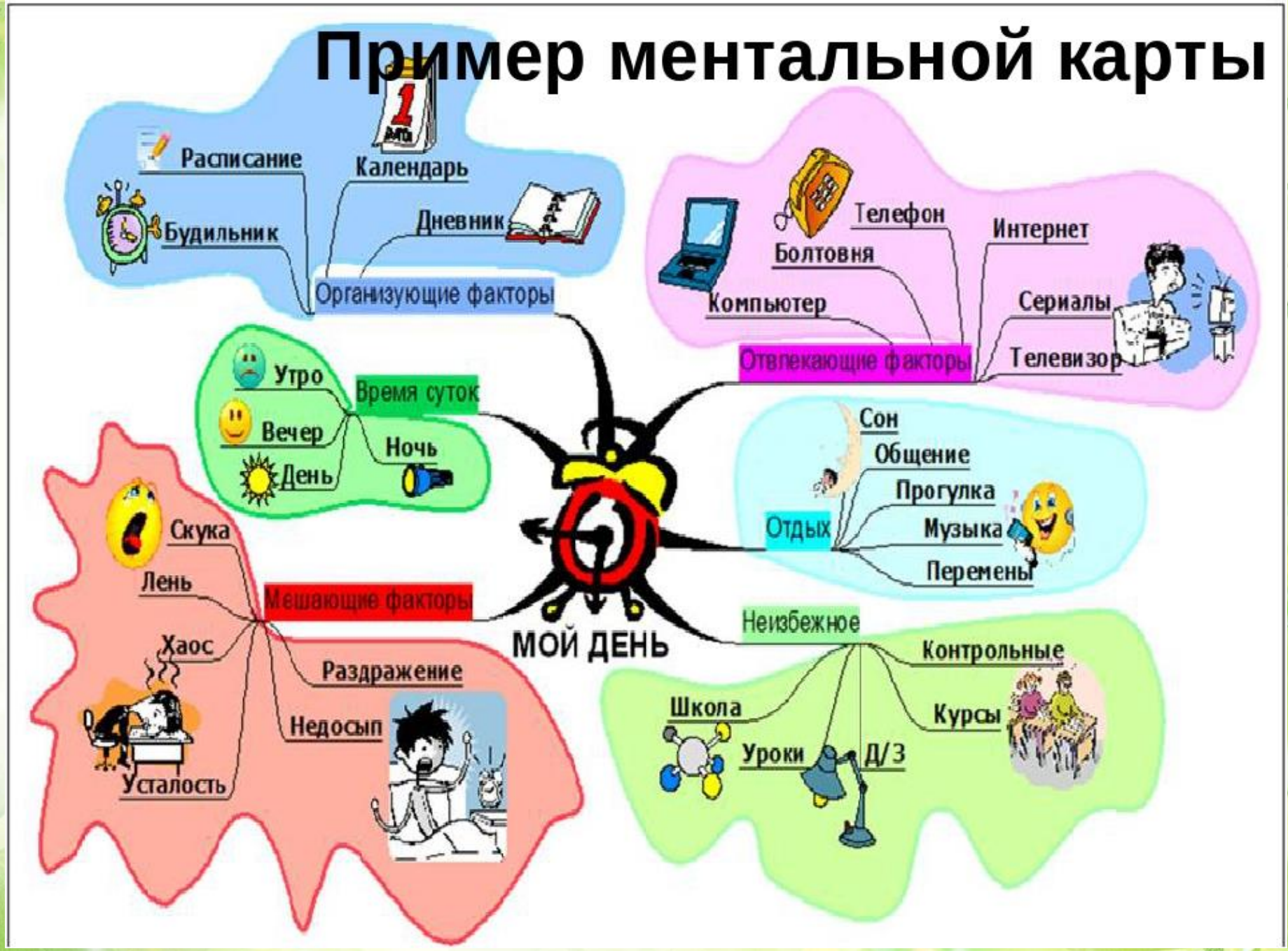
Неважные срочные дела – не продвигают вас к целям, но необходимы, чтобы поддержать уровень жизни или достижений, на котором вы находитесь (в идеале нужно делегировать).

Неважные несрочные дела – такие, которые не продвигают нас к целям и не нужны для поддержания уровня жизни (стоит просто отменять).

Задание: техника рационализации «Ментальная карта»

- Взять чистый лист бумаги.
- Наверху написать «мучащую» вас проблему – например, «экзамен».
- Затем лист разделить вертикально на две половины.
- Слева записать в столбик все неприятные мысли, которые приходят в голову в связи этой проблемой.
- В правый столбик записать все преимущества, которые также имеются в данной ситуации. Какой столбик получился длиннее?
- Теперь фразы из первого столбика переформулировать так, чтобы они звучали позитивно, и переписать их в новой формулировке в правый столбик.

Пример ментальной карты



ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТА ПО ПЛАНИРОВАНИЮ СДАЧИ ЕГЭ

САМОВНУШЕНИЕ - ОДНА ИЗ СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

- внушение себе определенных мыслей и связанных с ними состояний.

В самовнушении основная роль принадлежит слову как средству воздействия на состояние организма.

Механизм самовнушения прост: «Мне хорошо», «Я бодр», «Я спокоен» и т.д.

Слова и фразы самовнушения должны мысленно произноситься от первого лица и обязательно в утвердительной форме, повелительным тоном.

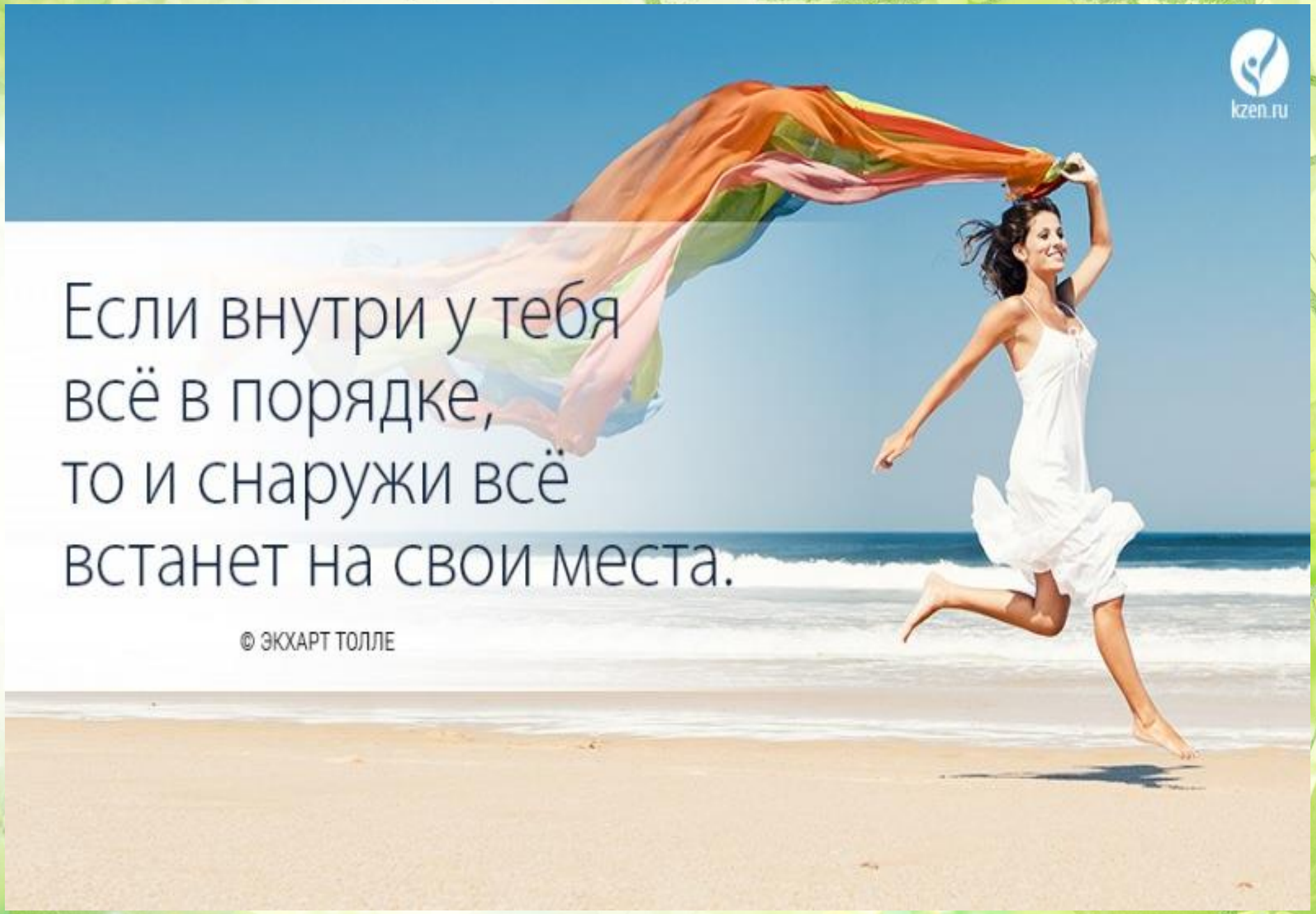
Отрицательная частица «не» в словесных формулах исключена.

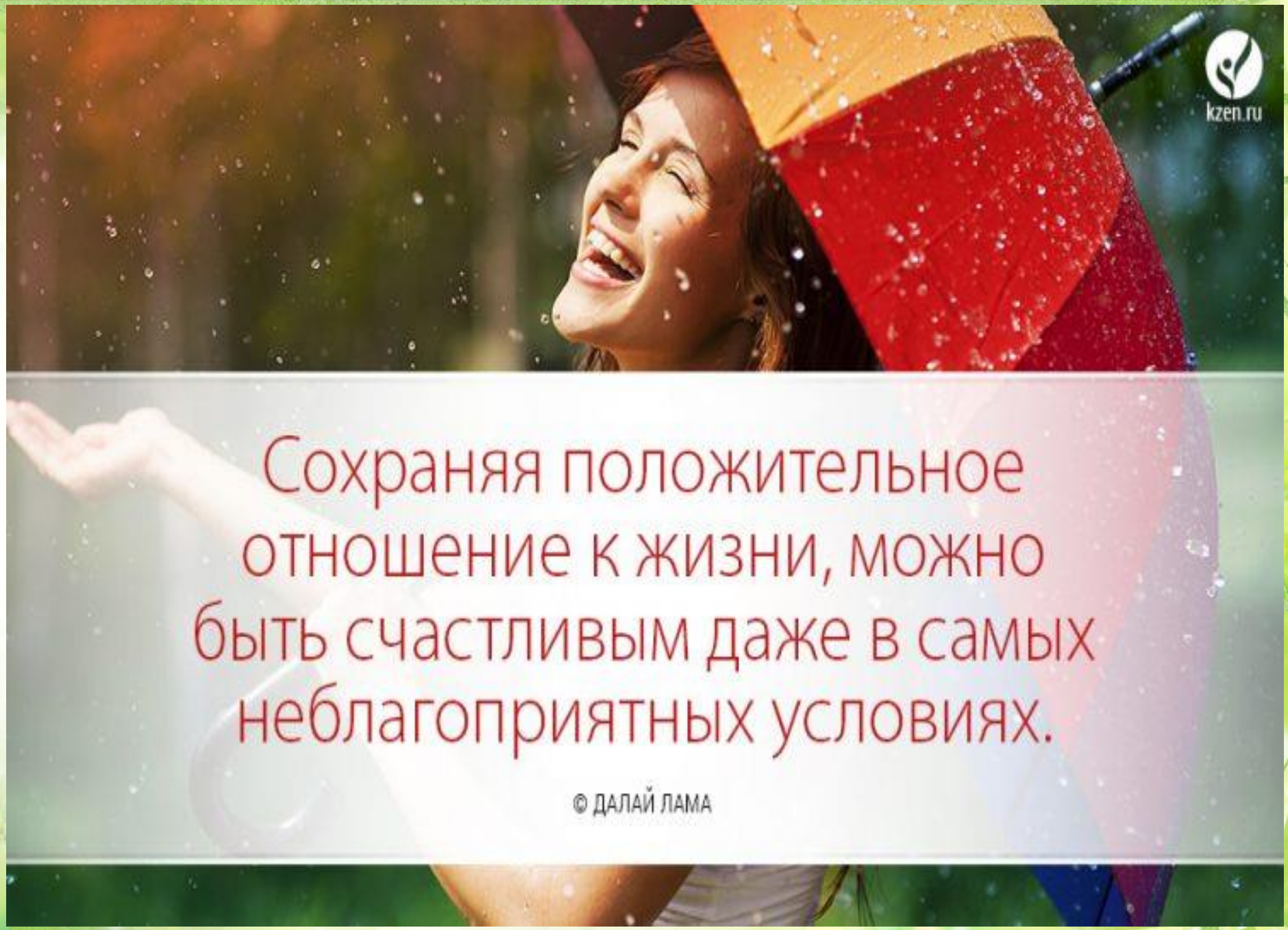
ФОРМУЛЫ САМОВНУШЕНИЯ:

Уверенность в себе: «Я человек смелый и уверенный в себе. Я все смею, все могу».

Спокойствие:
«Я хочу быть спокойным и стабильным. Я хочу быть уверенным в себе.
Я – спокоен и уверен в себе».

Уменьшение напряжения во время работы:
«На протяжении всего дня я сохраняю выдержку и самообладание. И каждый при общении со мной чувствует эту силу. Я всегда своим поведением буду показывать образец большой духовной силы и выдержки. Я способен к огромным волевым усилиям».


kzen.ru
Если внутри у тебя
всё в порядке,
то и снаружи всё
встанет на свои места.
© ЭКХАРТ ТОЛЛЕ


kzen.ru
Сохраняя положительное отношение к жизни, можно быть счастливым даже в самых неблагоприятных условиях.
© ДАЛАЙ ЛАМА

Притча

Одному богатому человеку захотелось иметь картину, при одном взгляде на которую становится спокойно на душе. Он учредил премию и пообещал миллион тому, кто напишет самую спокойную картину из всех. И тогда с разных уголков страны начали приходить работы художников, и было их несметное множество. Просмотрев все, богач особо отметил только две из них.

На одной, яркой и радужной, был изображен совершенно идиллический пейзаж: голубое озеро блестело на дополуденном летнем солнце, вокруг стояли деревья, тянущиеся ветками к воде; по водной глади плыли белые лебеди, а в отдалении виднелась небольшая деревушка и мирно пасущиеся на лугу лошади.

Вторая же картина была полной противоположностью первой: на ней художник изобразил высокую серую скалу, возвышающуюся над беспокойным морем. Бушевал шторм, волны были настолько высоки, что доставали почти до середины утёса; низкие грозовые облака хмуро нависали над местностью, а на вершине обрыва виднелись тёмные и зловещие силуэты деревьев, озаряемые бесконечными молниями.

Эту картину сложно было назвать спокойной. Но, приглядевшись, под тенью утёса богач разглядел небольшой куст, произрастающий из щели в скале. А на нём было свито гнездо, а внутри него гордо восседала маленькая белая птица. Сидя там, окружённая безумием стихии, она всё так же высиживала своих будущих птенцов.

Именно эту картину и выбрал богатый человек, посчитав, что она излучает спокойствие гораздо сильнее, чем первая. А всё потому, что, на самом деле, ощущение покоя наступает не тогда, когда вокруг тишина и ничего не происходит, а тогда, когда, что бы ни происходило вокруг, ты можешь сохранить спокойствие внутри себя…