

## Практикум по саморегуляции учащихся.

- \* **Настройка на определённое эмоциональное состояние.** (Вспомни то место, где когда-то было хорошо, где были любимые люди, где ты был счастлив).
- \* **«Приятное воспоминание»** («Поменяй стул» на «хороший», т.е. представь себе, что ты успешный и спокойный, готовый к экзамену и всё знаешь и помнишь).
- \* **«Улыбка».** (Упражнение на улыбку помогает снять мышечное напряжение. Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы)
- \* **«Спой любимую песню про себя».** (Пропевание песни или заданий также положительно воздействуют на ваше эмоциональное состояние)
- \* **«Напиши своё имя головой в воздухе».** (Это задание повышает работоспособность мозга)
- \* **«Точечный массаж».** (Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10раз) точки на лбу между бровями, на висках, за ушами)
- \* **«Конфета во рту».** (Возьми с собой на экзамен конфету)
- \* **«Мягкая игрушка».** (Ты можешь взять с собой на экзамен маленькую мягкую игрушку или свой любимый талисман)
- \* **«Дыхание».** (После упражнений ты можешь приступить к управлению ритмом дыхания. Цикл дыхания состоит из фаз вдоха, выдоха и пауза)
- \* **«Аутогенная тренировка».**

**Аутогенная тренировка** — это самостоятельная тренировочная система, которая сочетает в себе отдельные стороны нескольких психорегулирующих методик. В аутогенной тренировке вырабатывается высокая включенность внимания для сознательно направленного влияния на регуляцию нервно-психических процессов, необходимых им при подготовке и во время проведения единого государственного экзамена.



Составитель: Рычкова В.В.  
Доцент кафедры прикладной и практической  
психологии

## Как подготовиться к ГИА( советы выпускникам)



Чита, 2015 г.

## Как развивать навыки саморегуляции при помощи аутогенной тренировки

Психологическая поддержка учащихся во время проведения экзамена – это важный фактор психоэмоциональной подготовки.

**Система АТ (аутогенная тренировка)** предполагает строгий порядок упражнений в соответствии с последовательностью их изложения.

- \* **Упражнение 1 «Чувство тяжести»**
- \* **Цель:** выработка навыка расслабления.

Выполнение упражнения состоит из трех этапов.

- **Первый этап.** Участники тренинговой группы занимают позы для занятия аутогенной тренировкой (это могут быть и активная, и пассивная позы), закрывают глаза.
- Используя любые способы настройки необходимо переключить внимание, расслабиться мягко, без волевого нажима, легко и свободно. Это можно сделать следующим образом: представить любимые образы природы, использовать чтение стихотворений, слушать приятные, спокойные музыкальные произведения и т.д.

### Второй этап

\* **Расслабление конечностей и корпуса.** Второй этап следует сразу за первым. Ведущий говорит (проговаривает вслух) формулу:

- \* Мои руки тяжелые повторить **(6 раз)**
- \* Я совершенно спокоен (спокойна) **(1 раз)**
- \* Мои ноги тяжелые **(6 раз)**
- \* Я совершенно спокоен **(1 раз)**
- \* Мои руки и ноги, все мое тело совершенно тяжелые **(6 раз)**
- \* Я совершенно спокоен **(1 раз)**

- Внимание скользит от кистей рук к плечам. Такое ощущение, что с каждой формулой они наливаются свинцовой тяжестью.
- Вслушивайтесь внимательно Сначала тяжесть охватывает кисти, потом — предплечье, плечи. То же самое в отношении ног тяжелеют стопы, голени, бедра.
- Все ощущения должны быть только приятными. Если чувство тяжести нарастает быстро, достаточно 2-4 повторений.
- В конце упражнения тяжесть охватывает все тело, оно обмякает. После расслабления конечностей и корпуса расслабляем лицо

### Третий этап.

\* **Расслабление лица.** Ведущий говорит формулу:

- \* Расслаблены мышцы лба (повторить **(1-3 раза)**)
- \* Веки тяжелые **(1-3 раза)**
- \* Расслаблены мышцы щек **(1-3 раза)**
- \* Мой подбородок тяжелый **(1-3 раза)**
- \* Все лицо расслабилось, обмякло **(1-3 раза)**
- \* Я совершенно спокоен **(1 раз)**

- Не спеша, мягко скользите вниманием по лицу сверху вниз. Лоб, веки, щеки. Челюсти разжаты, подбородок слегка опущен. Язык легко касается бугорков твердого неба, а его кончик упирается в нижние зубы. Постепенно приходит ощущение, что лицо обмякает, теряет свою форму.
- **«Я совершенно спокоен».** Побудьте еще несколько мгновений в этом состоянии, проникнитесь им, потом сделайте вдох, выдох, потянитесь, быстро встаньте, «стряхните» оцепенение. Всё упражнение не должно занимать более 3 минут.
- **Примечание:** В дальнейшем «Я совершенно спокоен» трансформируется в приказ **«Спокойствие!»**