

**Создание  
психологического и  
эмоционального настроения  
у обучающихся при  
прохождении итоговой  
аттестации**

## Тренинговые занятия с обучающимися

Тренинговые занятия решают большое количество задач:

- ◆ развитие познавательной сферы обучающихся;
- ◆ снятие тревожности, формирование адекватной самооценки;
- ◆ повышение сопротивляемости стрессу;
- ◆ отработка навыков поведения на экзамене;
- ◆ развитие уверенности в себе;
- ◆ развитие навыков самоконтроля;
- ◆ развитие навыков саморегуляции;
- ◆ обучение приёмам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения;
- ◆ помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок;
- ◆ обучение приёмам эффективного запоминания;
- ◆ обучение методам работы с текстом.

# Визуальная релаксация

Нужно пристально и внимательно, не отвлекаясь на внешние раздражители, смотреть на любой предмет, разглядывая его очень внимательно в течение 2-5 минут.

- помогает снять эмоциональное напряжение,
- помогает сфокусировать внимание,
- освежает восприятие и память,
- помогает сосредоточиться.





# Аутотренинг

Аутотренинг – управление своим телом и духом через голосовые команды. Наш собственный голос является родным для нашего тела и телу легче и приятнее подчиняться ему.

- Словесные команды:
  - Я спокоен,
  - Мои мысли ясные,
  - Я знаю этот материал,
  - Я сейчас вспомню ...,
  - У меня всё получится!

# Релаксация через напряжение

- Направьте внимание на какую-либо группу мышц.
- Напрягите мышцы. Сохраните состояние максимального напряжения некоторое время (до 10 секунд).
- Затем резко расслабьте и получите радость от возникшего ощущения.
- Прodelайте то же самое со всеми мышцами, кроме мышц лица. Начните с правой руки, затем прodelайте то же с левой рукой, левой и правой ногами, мышцами ягодиц, живота, спины, плеч, шеи.
- Повторите упражнение несколько раз для каждой группы мышц