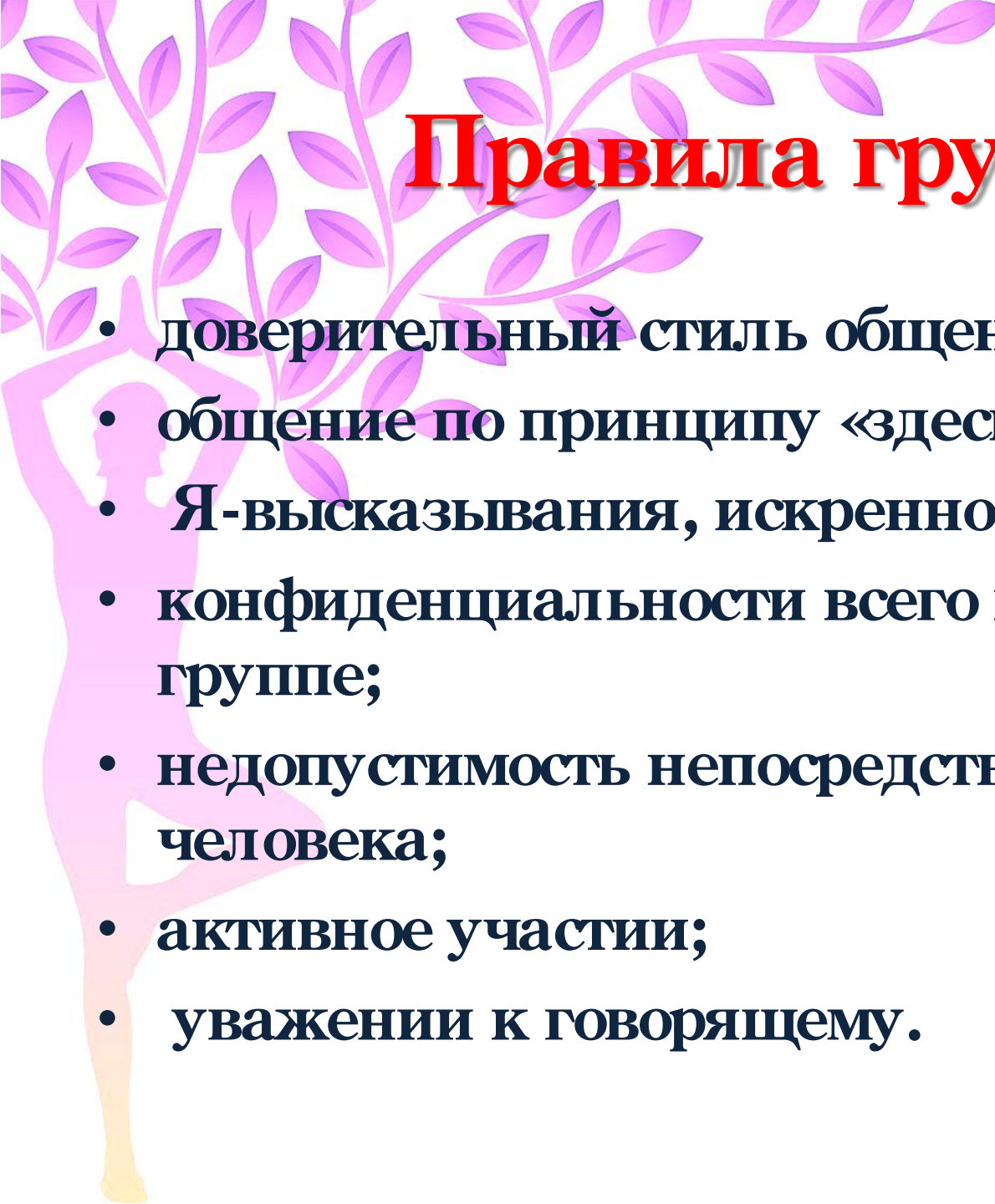


Тренинг с элементами арт-терапии на тему «Снижение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний для учащихся 9 – 11 классов»

Педагог-психолог
Шульц Евгения Андреевна

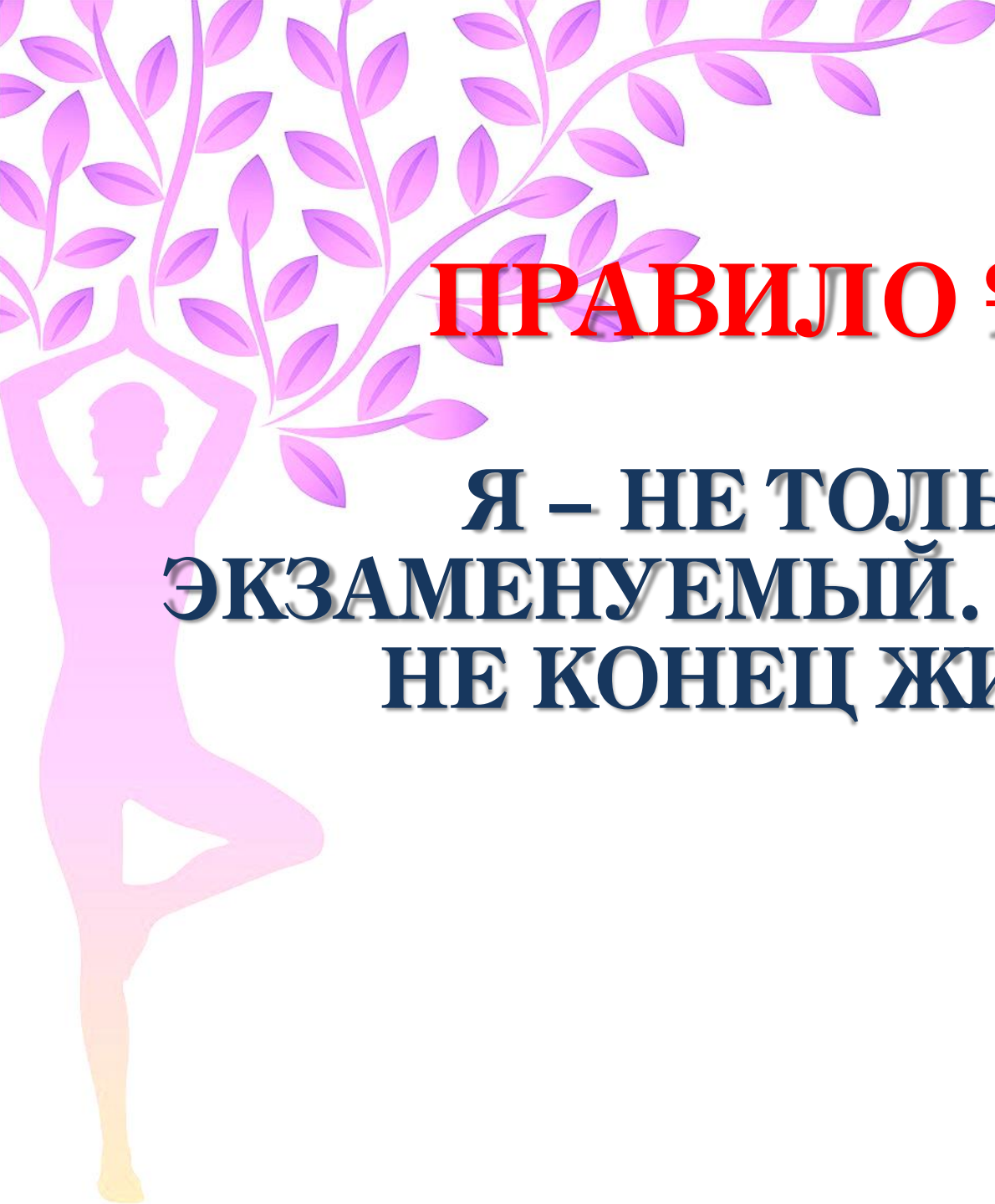


Правила группы

- доверительный стиль общения;
- общение по принципу «здесь и теперь»;
- Я-высказывания, искренности в общении;
- конфиденциальности всего происходящего в группе;
- недопустимость непосредственных оценок человека;
- активное участие;
- уважении к говорящему.

Упражнение «Кто Я?»



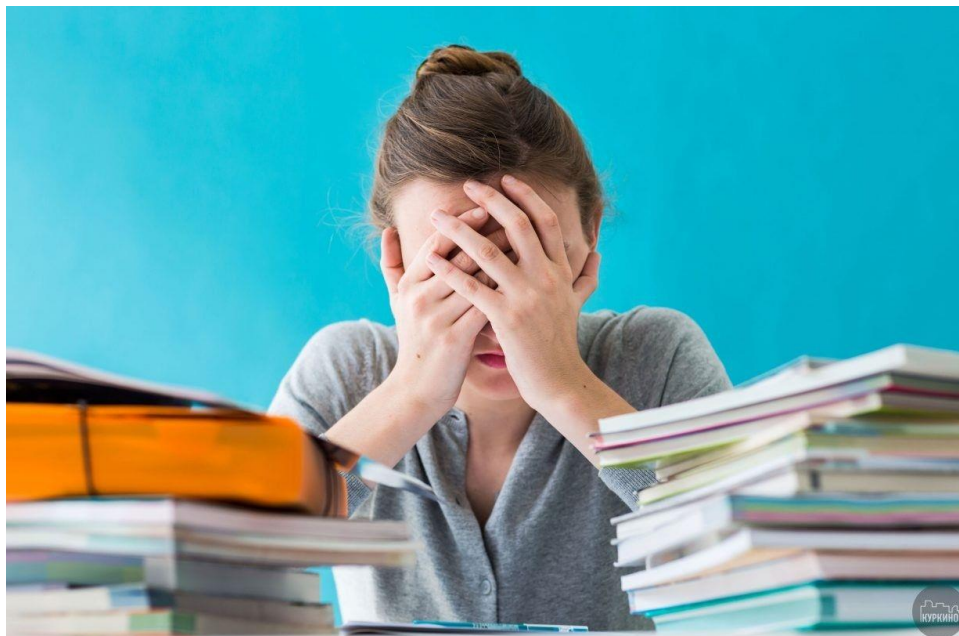


ПРАВИЛО № 1

**Я – НЕ ТОЛЬКО
ЭКЗАМЕНУЕМЫЙ. ЭКЗАМЕН
НЕ КОНЕЦ ЖИЗНИ**

Что такое «Стресс»?

Стресс — это своего рода сигнал бедствия, который заставляет тело подготовиться «либо к бою, либо к бегству»



Три фазы реагирования организма на стресс

1- реакция тревоги;



2- фаза сопротивления;



3- реакция истощения.



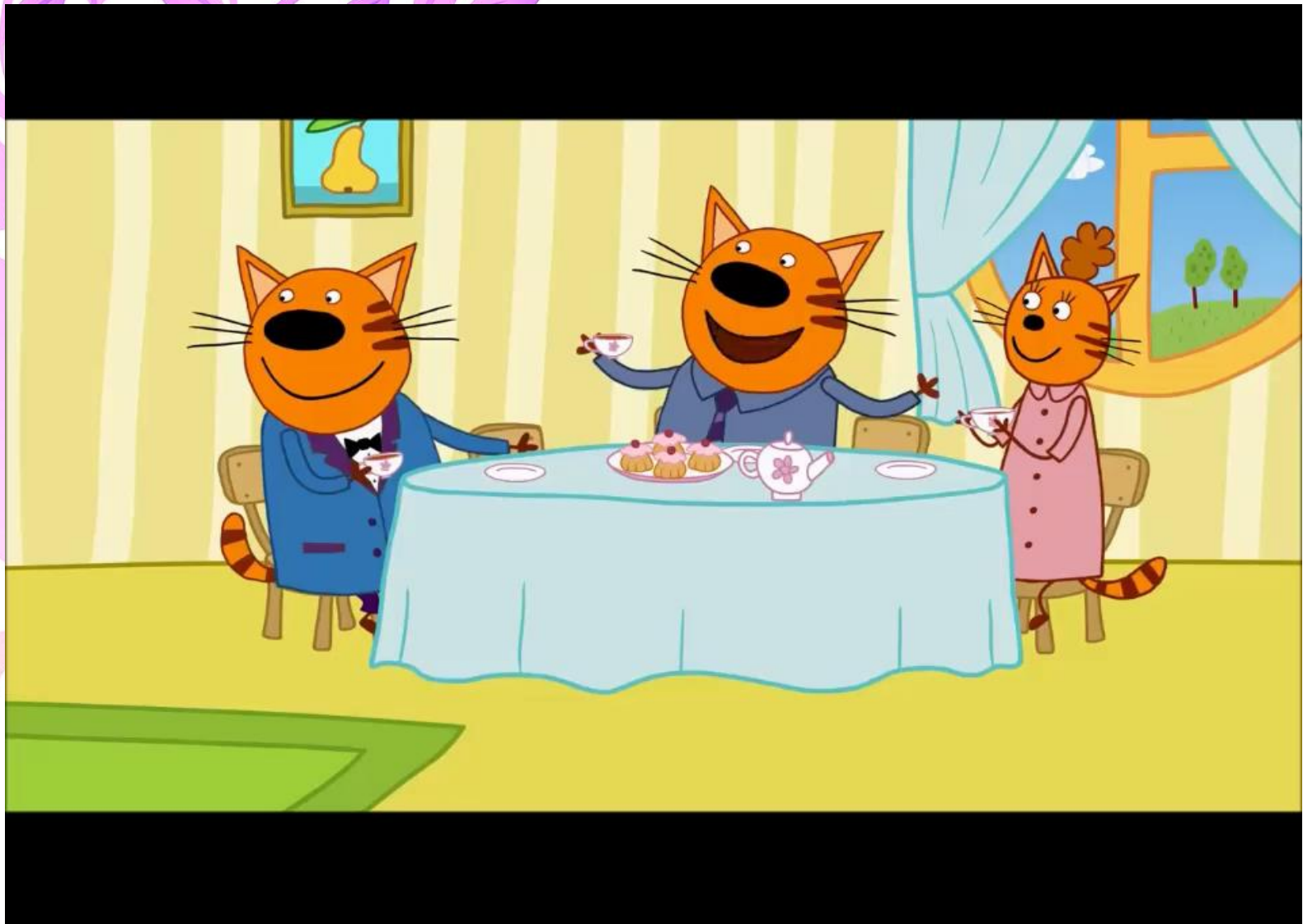


ПРАВИЛО №2

**СТРЕСС – НОРМА ЖИЗНИ.
ГЛАВНОЕ – НЕ ДОВОДИТЬ СЕБЯ
ДО ФАЗЫ ИСТОЩЕНИЯ**

Способы снятия нервно – психического напряжения

Способы снятия нервно – психического напряжения



Упражнение «Храм тишины»

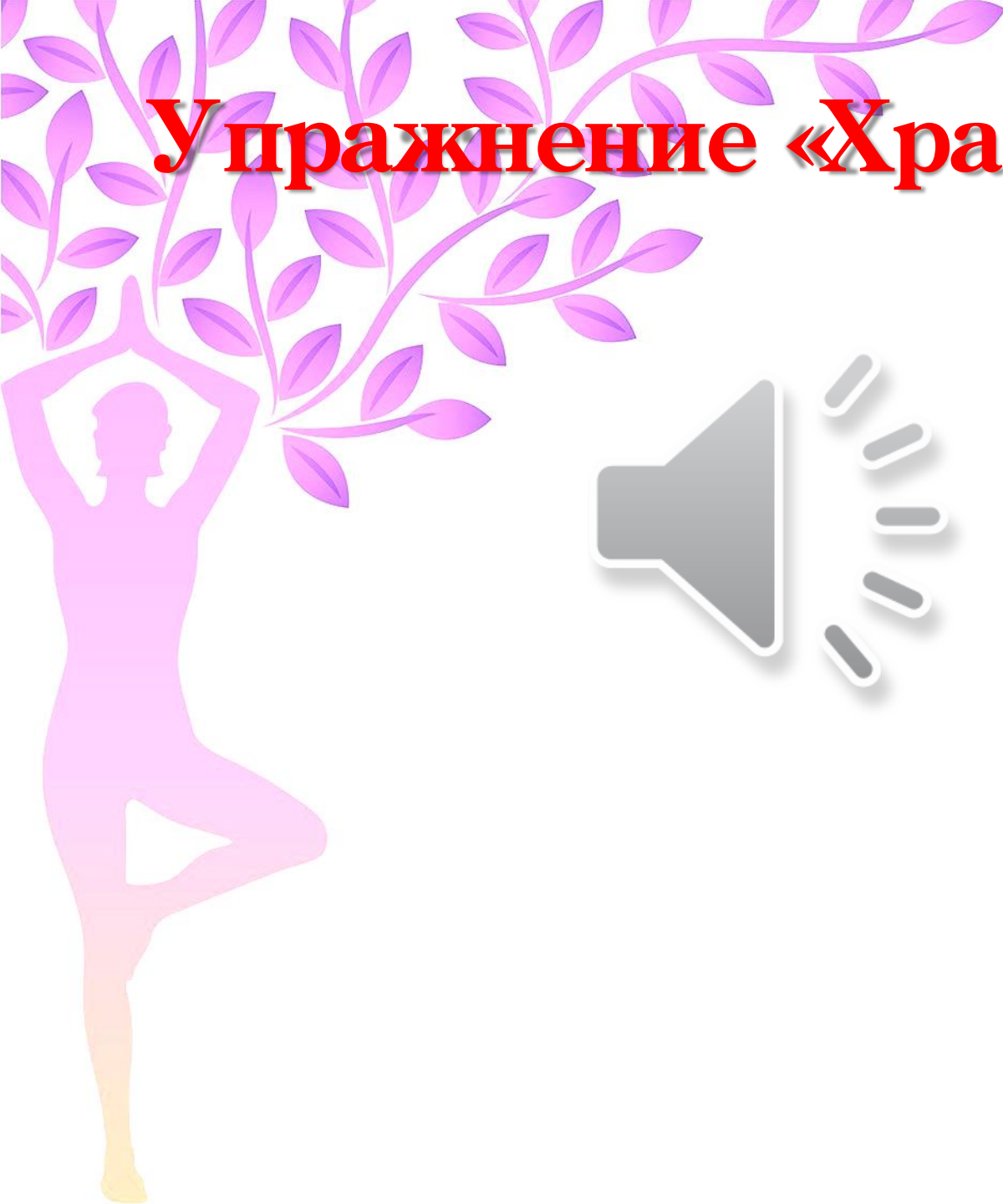
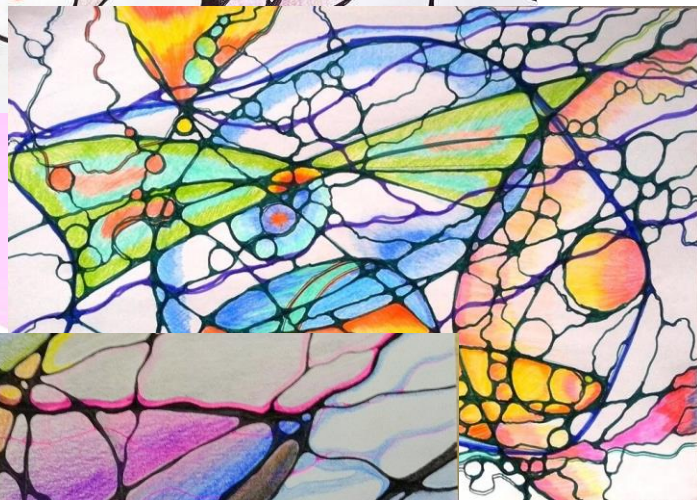
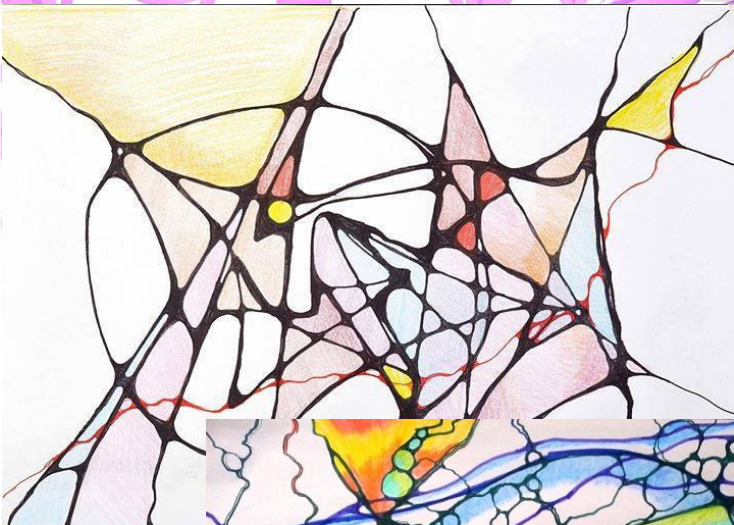


Рисунок в технике «Нейрографика»

Нейрографика – это специальный метод графического характера, благодаря которому можно раскрывать внутренний потенциал, изменить глубоко засевшие в подсознании неэффективные шаблоны поведения, создать новые поведенческие программы. Нейрографика помогает изменить отношение к волнующей и мешающей наслаждаться жизнью проблеме без использования слов или понятий, наладить контакт с собственным внутренним пространством, выразить при помощи перенесенных на бумагу или любой другой носитель графических образов свои переживания, тревоги и страхи.



Рисунок в технике «Нейрографика»



Круг является позитивным началом, символизирует центр.

Геометрическая фигура квадрат в нейрографике обладает статусом надежности и организации. В нейрографической композиции треугольник используют для придания ей энергии, драйва, движения.

Под понятием «нейрографическая линия» подразумевается особый инструмент для трансформации рисунка в чувственную сферу. Этот графический элемент служит для индивидуализации изображения, превращения схемы в рисунок.



ПРАВИЛО №3

**ЕСЛИ НЕ МОЖЕШЬ ИЗМЕНИТЬ
СИТУАЦИЮ, ИЗМЕНИ
ОТНОШЕНИЕ К НЕЙ**

СЕКРЕТЫ ЭФФЕКТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНУ

- 1. Надеемся на лучшее, готовься тоже к лучшему;**
- 2. Создай образ экзамена;**
- 3. Пиши пробные экзамены;**
- 4. Отдыхай;**
- 5. Занимайся творчеством;**
- 6. Здоровое питание и полноценный сон;**
- 7. Не сдерживай эмоции.**

КАК ЛУЧШЕ ЗАПОМНИТЬ ИНФОРМАЦИЮ?

- 1. Несколько раз прочитайте информацию которую вам нужно запомнить, а затем на каждый вопрос составьте мини-конспект (или мини - план)!**
- 2. Дополните (если считаете нужным) описанную методику еще одним приемом – зарисуйте информацию В ВИДЕ СХЕМЫ, ТАБЛИЦЫ, РИСУНКА;**

КАК ЛУЧШЕ ЗАПОМНИТЬ ИНФОРМАЦИЮ?

**Повторять материал целесообразно по
следующему плану:**

- первый раз сразу же после запоминания;**
- второй – приблизительно через час;**
- третий – через день;**
- и наконец, четвертый раз – в день перед
экзаменом;**



**Верьте в себя,
И вы сдадите все экзамены!**

Удачи