

# Психологическая подготовка к ЕГЭ на курсе «Сила эмоций»

Стелла Юрьевна Яневская

8-11 класс

Экзамены - это не только проверка наших знаний по предметам, но и проверка наших способностей к самоконтролю и владению собой. Отмечена неприятная связь между волнением, тревогой и способностью мыслить, рассуждать. Страх не позволяет человеку быть самим собой. В ситуациях сильных эмоций даже привычное дело выполняется хуже. При волнении неожиданно сложно вспомнить то, что еще вчера знал «назубок», сложно сосредоточиться. Имея возможность решить поставленную задачу творчески, мы выбираем путь шаблонов и стереотипов. Так и во время экзаменов: вместо того, чтобы с пользой применить весь свой могучий потенциал, экзаменуемый борется с собой, пытается унять дрожащие коленки, усиленное сердцебиением или прочие вегетативные проявления.

На психологическом курсе у участников будет возможность:

- постичь разнообразные методы управления своим эмоциональным состоянием и выбрать для себя наиболее подходящий;
- закрепить полученные навыки (зачастую бывает так, что мы ЗНАЕМ, что и как нужно делать в ситуациях стресса, но при этом ИСПОЛЬЗУЕМ малопродуктивные модели поведения);
- сбросить эмоционально-психологическое напряжение (что для здоровья и адаптации существеннее всех знаний об эмоциях).

В курсе выделено 10 тем из расчета 1,5 астрономических часа на тему. Все темы имеют между собой системную связь. Одна тема – одно занятие в неделю. После каждого занятия участникам дается домашнее задание.

## Темы занятий:

1. Вводное занятие.
2. Привычное поведение в стрессовых ситуациях, его причины.
3. Психо-эмоциональная разрядка. Опасные и безопасные способы.
4. Где живут страхи и тревога? О мыслях и неконструктивных

суждениях.

5. Саморегуляция с помощью изобразительной и творческой деятельности.
6. Связь тела и эмоций. Самопомощь телесно-ориентированными методами.
7. Метод расслабления, самовнушения и управления своим настроением – аутогенная тренировка.
8. На экзамене: стартовая лихорадка или стартовая апатия. Как найти золотую середину.
9. Забота о себе – предупреждение эмоциональных проблем.
10. Моделирование ресурсного состояния уверенности в себе и самообладания.

**Пробная лекция – 12 января, пн, 14:50, каб.349**