

ВСП «Гуманітарно-педагогічний фаховий коледж
Мукачівського державного університету»

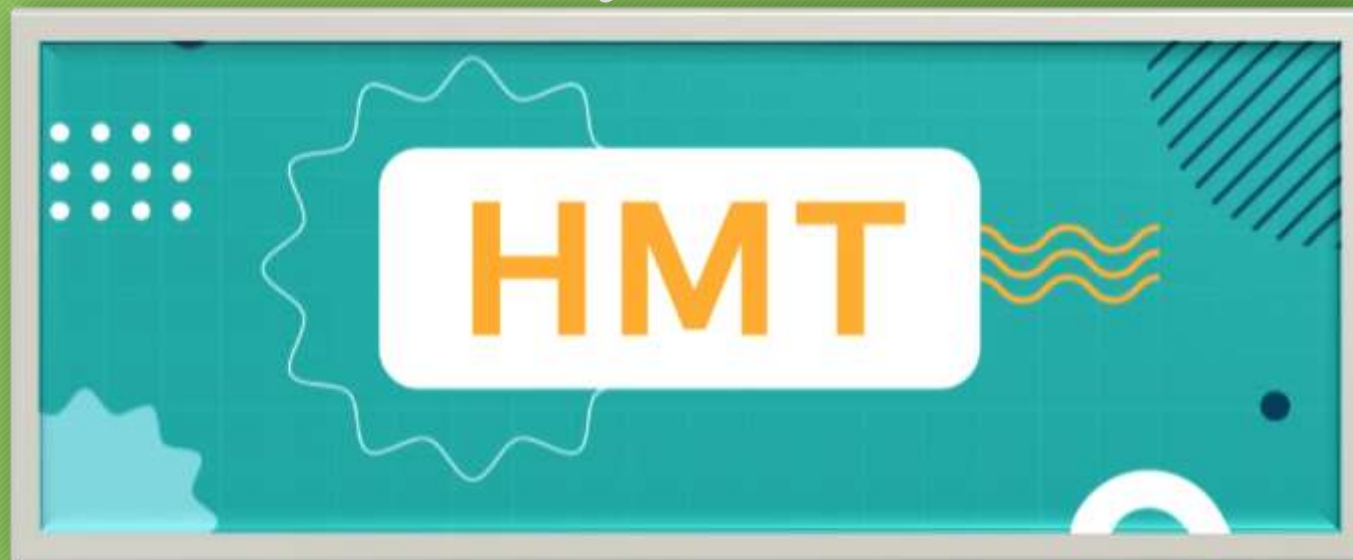


Практичний психолог – Юлія СТАРОВА

Вправа «Найважче»

«Найважче на іспиті – це ...»

1. Які труднощі при проходженні НМТ можливі?
2. З чим, в основному, вони пов'язані?



1. Як відчувати та контролювати час?

Вправа: "Психологічний час"

Мета: розвиток здатності почуття часу, свого персонального внутрішнього таймеру.

- Для чого це вміння необхідно розвивати?
- Як ви будете використовувати це вміння під час екзамену, взагалі в житті?

•Інструкція: *закрийте очі, розслабтеся, спробуйте, як можливо більш точно, відчутти і визначити через скільки часу пройде хвилина після команди ведучого. Вам забороняється рахувати про себе до шістдесяти, слід тільки прислухатися до власної інтуїції.*



Вправи з тайм-менеджменту "НЕ ГАЙ ЧАСУ"

Метод "З'їж жабу".

Є приємні і неприємні справи. Розпочинаємо свій день з виконання неприємних справ. У вас з'являється стимул. Чим швидше ви їх закінчите, тим швидше перейдете до приємніших. Цей метод дозволить уникнути схильності постійно відкладати важливі справи.



Вправи з тайм-менеджменту "НЕ ГАЙ ЧАСУ"

"Метод Помідора".

Суть методу: беремо і розбиваємо ваші завдання періоди по 25 хв. (помідори). Після кожного періоду робимо собі невеликий відпочинок – 5 хв. Такий метод дозволить краще організувати ваш робочий час і підвищити результативність роботи.



"Метод помідора" (італ. *Tecnica del pomodoro*) – техніка управління часом, запропонована Франческо Чірілло наприкінці 1980-х рр.



Вправи з тайм-менеджменту "НЕ ГАЙ ЧАСУ"

Метод "Поїдання слона".

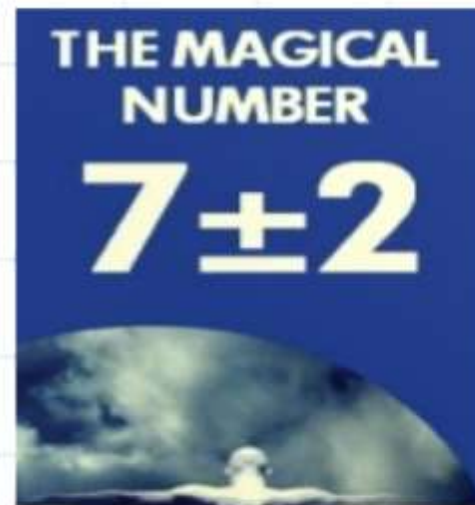
У вас велике (як слон) завдання. Не знаєте, як до нього підступитися, з чого розпочати, як краще вирішити. Ви в психологічному ступорі. Тягнете час. Результат – нуль. Беремо і починаємо поїдати вашого слона маленькими шматочками. Тобто ваше мега-завдання треба розбити на декілька дрібних частин.



Вправи з тайм-менеджменту "НЕ ГАЙ ЧАСУ"

Правило Міллера: 7 ± 2 .

Суть правила: людина може утримати на увазі 7-9 завдань. Як застосувати цей метод: плануємо на один день 7-9 завдань. Наприклад, 3-4 великі завдання і декілька дрібних. Тим самим ваш день пройде більше продуктивно.



Ця психологічна закономірність вперше була викладена Джорджем Міллером в роботі «Магічне число сім плюс-мінус два» (The Magical Number Seven, Plus or Minus Two: Some Limits on our Capacity for Processing Information) в 1956 році.

Вправи "Фітнес для мозку"

Способи
ефективної
стимуляції
діяльності
(працездатності)
мозку

Тренування

Релаксація

Вправи на
координацію

Дихальні
вправи



Вправи "Фітнес для мозку"

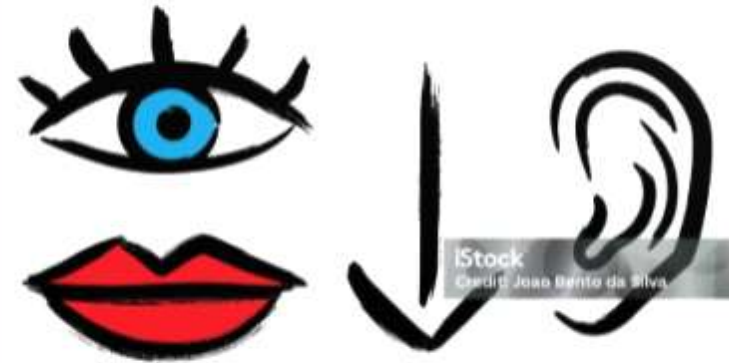


Вправа "Малювання носом".

- Треба уявити собі, що на кінчику вашого носа прикріплений олівець. «Намалюйте» цим уявним інструментом декілька горизонтально розташованих вісімок в повітрі (повільно)
- Коли ця техніка буде освоєна, спробуйте «написати» в повітрі нескладні слова або імена.

Вправа "Вухо-ніс".

- Пальцями правої руки доторкніться до свого носа, а лівою рукою візьміть себе за праве вухо. Потім хлопніть в долоні і поміняйте положення рук: ліву — на ніс, праву — на ліве вухо.



Вправи "Фітнес для мозку"

Мета: релаксація; процес дихання, який контролюється, сприяє посиленню зосередженості

Вправа "Кольорове дихання".

Мета. Розвиток навичок релаксації за допомогою дихальної техніки і візуалізації.

"З яким кольором у вас асоціюється спокій?" Спокій може асоціюватися з самими різними кольорами і відтінками. Прийміть розслаблену позу і сконцентруйтеся на диханні. Коли дихання стане спокійним і рівним, уявіть, що з кожним вдихом до вас вливається енергія спокою, забарвлена в той колір, з яким у вас цей стан асоціювався. Таке дихання триває впродовж 1-2 хвилин.

"А з яким кольором асоціюються занепокоєння, тривога?" Тепер уявіть, як після «кольорового» вдиху піде видих, забарвлений в колір занепокоєння і тривоги. Спробуйте це зробити. Як ви себе почуваете?



Вправи "Фітнес для мозку"



Вправа "Концентруємо увагу".

Мета: розвиток концентрації уваги

Інструкція: візьміть листок паперу і олівець, протягом 3 хвилин вам необхідно вести олівцем пряму лінію і зосереджувати увагу тільки на ній.

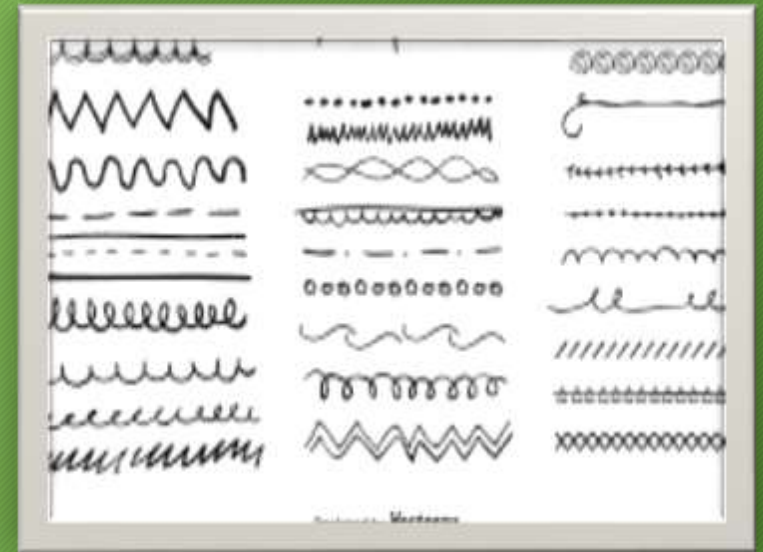
Як тільки зловите себе на відволіканні - робіть маленький пік наверх. Хороший рівень концентрації уваги, якщо за 3 хвилини не буде жодного піку.

Вправа "Знайди фігуру".

Мета: приклад пошуку інформації - ми звужуємо пошук одночасно розвиваємо креативність задля того, щоб побачити більше

Інструкція: уважно огляньте кімнату і знайдіть шість предметів, що містять, наприклад, кола.

Налаштувавшись на кола, ви виявите, що вони буквально заповнюють простір. Назвіть ці предмети.



Як впоратися зі стресом на іспиті?

Якщо від тривоги перехоплює подих – покласти одну долоню на лоб, другу на груди. Зробити кілька вдихів-видихів. Потім перенести руку з чола на живіт. Одна рука на животі, друга на грудях. Зробити вдих-видих.



Поради від Пітера Левіна

Як впоратися зі стресом на іспиті?

Вправа "Техніка самопідтримки". Швидко повертають відчуття стабільності і кордонів практики психотерапевта Пітера Левіна: самообійми. Для цього покладіть одну руку під пахву іншої руки, а іншою рукою обхопіть себе, так щоб долоня припала на плече: ви себе обіймаєте і відчуваєте свої кордони – "де я починаюся і де закінчуюся".

Поради від Пітера Левіна



Бажаємо успіхів!

ХАЙ ВАМ
ЩАСТИТЬ!