**Тренинг для обучающихся 9-х и 11-х классов**

 **«Психологическая подготовка к ЕГЭ и ОГЭ»**

**в рамках реализации плана мероприятий программы «Школа с низкими образовательными результатами»**

Психологическая уравновешенность и

пути формирования психологического здоровья.

Преодоление страха перед экзаменами.

Как-то ученики попросили Учителя представить следующую ситуацию – он находится на краю обрыва, а внизу за спиной – пропасть, справа – разъяренный тигр, слева – кобра, впереди – отвесная скала…Что он будет делать в этом случае? Ответ мудрого учителя был неожиданным, но резонным: а зачем я там окажусь?

*Восточная притча.*

**АНКЕТА:**

1. Я стараюсь, как можно больше заниматься дополнительно, чтобы иметь хорошие

знания и высокие оценки.

2. Меня больше беспокоит мысль как бы не получить двойку.

3. Меня всегда беспокоит мысль как бы получить пять.

4. Бывает, я отказываюсь отвечать, хотя и подготовился к заданию.

5. Я бывает, чувствую, что все забыл.

6.Бывает, что легкие предметы я не могу ответить на пять, хотя считаюсь хорошим учеником.

7. Когда я настраиваюсь отвечать, меня злит смех за спиной.

8. Мне трудно выступать перед классом или большой аудиторией.

9. Объявление оценок я всегда ожидаю с волнением.

10. Я предпочел бы отвечать знакомому преподавателю.

11. Меня тревожит уже мысль об экзамене, контрольной или необходимости ответа у доски.

12. Перед занятиями или экзаменом у меня непонятно почему бывает внутренняя дрожь.

**ПОМНИТЕ:**

Никто не в силах дать вам всё, что нужно, в любой момент и без всякой просьбы с вашей стороны.

Следовательно, цель жизни состоит в том, что **вы сами должны стать для себя родителями** и «поставщиками» необходимого.

По-настоящему счастливыми людьми являются только те, кто успешно осваивает эти роли.

**Вы взрослеете, когда:**

1. **Можете обеспечить себя** всем необходимым.
2. **Принимаете ответственность** за самого себя.
3. Овладеваете способностью **жить в мире с самим собой**.
4. Сможете **спокойно остановить свой выбор** на том, с кем вы хотели бы разделить свою жизнь, не опасаясь при этом впасть в зависимость от того, кого выбрали.

Существует притча: странник, повстречавшись с Чумой, спросил: «Куда ты идешь?» «Иду в Багдад, - ответила та, - чтобы уморить пять тысяч человек». Через некоторое время тот же странник снова встретил Чуму. «Ты сказала, что идешь в Багдад уморить пять тысяч человек, а уничтожила пятьдесят тысяч», - упрекнул он ее. «Нет, - возразила Чума, - я погубила, как и обещала, только пять тысяч, а остальные умерли от страха».

Стресс следует рассматривать как важнейший адаптационный механизм, позволяющий живому существу, попавшему в неблагоприятные условия, сконцентрироваться, напрячь все свои силы и найти оптимальный выход из затруднительной ситуации.

**Экзаменационная (тестовая) тревожность**

 Наблюдается в состоянии экзаменационной тревожности и стресса:
- нарушение ориентации, понижение точности движений;
- снижение контрольных функций;
- обострение оборонительных реакций;
- понижение волевых функций.

**Длительная стрессовая ситуация:** это когда наша попытка решить проблему лишь усложняет ее или становится сама проблемой.

* Это происходит, когда тот или иной тип поведения продолжает реализовываться, хотя стимул, вызвавший его к жизни давно потерял свою актуальность.
* Мы часто не способны избавиться от нервного напряжения, вызванного стрессом, и это напряжение трансформируется в невротическое поведение.

**Физические проявления чрезмерного стресса:**

* Отсутствие аппетита/постоянное переедание
* Частые расстройства пищеварения/изжога
* Бессонница
* Постоянное чувство усталости
* Повышенная потливость
* Нервный тик
* Постоянное покусывание ногтей
* Головные боли
* Мышечные судороги
* Тошнота
* Затруднения с дыханием
* Слезливость без видимой причины
* Неспособность долго оставаться на одном месте
* Высокое кровяное давление

**Симптомы стресса, проявляющиеся на психологическом уровне:**

1. Постоянная раздражительность при общении с другими людьми, беспричинный гнев.
2. Проблемы с учебой (работой) и близкими.
3. Потеря интереса к событиям жизни и к другим людям.
4. Постоянное ожидание неудачи.
5. Чувство, что «я – плохой».
6. Трудности с принятием решения.
7. Чувство, что «моя внешность непривлекательная»
8. Неспособность проявить подлинные чувства.
9. Чувство, что вы являетесь мишенью, объектом враждебности со стороны других людей.
10. Утрата чувства юмора и способности смеяться.
11. «Безразличие» (к домашним делам, внешности и т.п.)
12. Страх перед будущим, перед собственной несостоятельностью.
13. Чувство, что никому нельзя доверять.
14. Пониженная способность к концентрации.
15. Неспособность завершить одно дело, не бросив его и не начав другое.

**Как избавиться от чрезмерного напряжения:**

1. Работайте не больше 8 часов в сутки ежедневно.
2. Время на обед – не меньше часа.
3. Ешьте не спеша и тщательно пережевывать пищу.
4. Культивируйте привычку слушать спокойную расслабляющую музыку.
5. Развивайте привычку к медленной ходьбе и неторопливым разговорам.
6. Работайте не больше 8 часов в сутки ежедневно.
7. Время на обед – не меньше часа.
8. Ешьте не спеша и тщательно пережевывать пищу.
9. Культивируйте привычку слушать спокойную расслабляющую музыку.
10. Развивайте привычку к медленной ходьбе и неторопливым разговорам.
11. Работайте не больше 8 часов в сутки ежедневно.
12. Время на обед – не меньше часа.
13. Ешьте не спеша и тщательно пережевывать пищу.
14. Культивируйте привычку слушать спокойную расслабляющую музыку.
15. Развивайте привычку к медленной ходьбе и неторопливым разговорам.

**Рекомендации, которые помогут вам быть сильнее собственных переживаний:**

1. Никогда не думайте о возможности негативного исхода испытания. Не программируйте себя на неудачу. Психологи утверждают, что, рисуя себе катастрофу, мы тратим на это энергию и силы. Если мы рисуем успешное преодоление ситуации, тогда мы получаем новую энергию, а, значит, больший шанс на реальный успех.

2. Подумайте, для чего вам нужно пройти это испытание. Представьте себе во всех красках, то, что вы получите, справившись с экзаменом. Готовясь к испытанию, держите перед собой образ того, ради чего вы это делаете.

3. При подготовке к экзамену избегайте многочасовой зубрежки и паники. Не отказывайте себе в отдыхе, обязательно высыпайтесь и правильно питайтесь, не лишайте себя маленьких радостей. Лучше учить 1 час в день, но со свежей головой и положительным настроем, чем проводить за книгами круглые сутки и пребывать в состоянии стресса.

4. Чтобы преодолеть страх, нужно представить, как вы его преодолели. Поэтому во всех мелочах представьте себе - сейчас вы находитесь в ситуации, вызывающей страх, и прекрасно справляетесь со своим страхом. Вы уверенно говорите, контролируете эмоции и постепенно добиваетесь своей цели.

5. Выпишите на листок причины ваших страхов, что именно вас пугает в предстоящем испытании. Это может быть неуверенность в собственных силах, воспоминание о прошлых неудачах и т.д. Рассмотрите каждый пункт в отдельности, проанализируйте, почему это вас пугает. Это упражнение поможет вам понять, что у страха глаза велики, а ваши опасения беспричинны.

 6. Если вызывающие страх мысли появляются вновь и вновь, постарайтесь заменить их позитивными. Вспомните приятные или даже смешные события вашей жизни. Прочувствуйте детально эмоции, подаренные ими. Зафиксируйте эти воспоминания и каждый раз, словно переключая телевизионный канал с фильма ужаса на комедию, уходите от своих других мыслей и страхов.

 7. Перед началом экзамена подумайте о своих сильных сторонах. Это добавит вам уверенности в собственных силах.

**Чувство СТРАХА….**

Чувства – это личный опыт, который мы постепенно накапливаем внутри себя.

Страх – одно из НАШИХ чувств.

Если за свой страх вы станете винить других, то непременно придете к выводу, что изменять надо других. А это – не в ваших силах!

**1. Будьте внимательны к своей речи! Как язык создает «образы»**

Когда мы формулируем свои идеи или переживания с помощью соединительных слов *«но», «и/а» и «даже если»,* они заставляют нас фокусировать внимание на различных аспектах одних и тех же переживаний.

Сравните:

* «Я хочу достичь результата, ***но***у меня есть проблемы»;
* «Я хочу достичь результата, ***и***у меня есть проблемы»;
* «Я хочу достичь результата, ***даже если***у меня есть проблемы».

Задание (письменно): В предложенной фразе замените **«но»** на **«даже если»** и посмотрите, на чем сфокусируется ваше внимание.

*«Я нашел выход из проблемной ситуации, но она может повториться вновь».*

*«Я нашел выход из проблемной ситуации, но* ***она может повториться вновь****».*

*«****Я нашел выход из проблемной ситуации****, даже если она может повториться вновь».*

**2. «Образы» влияют на наши переживания**

Образы, в которых мы представляем ту или иную ситуацию влияют на наши переживания и их интерпретацию, определяя, что именно мы «видим» и воспринимаем. (см. слайд)

**Возьмите на заметку!**

* Предложенная техника (рефрейминг) позволяет увидеть «самую большую» картинку (образ) ситуации, в результате чего может быть сделан более правильный выбор и предприняты соответствующие действия.

**3. Позитивное формулирование позитивных намерений**

* Фразы **«избежать стресса»** или **«расслабиться и успокоиться»** — два способа описания одного и того же внутреннего состояния.
* Однако в них использованы совершенно разные слова.
* Одно утверждение («избежать стресса») описывает нечто нежелательное.
* Второе («расслабиться и успокоиться») описывает желаемое состояние.

**Для того чтобы позитивно сформулировать намерения и критерии, необходимо задавать следующие вопросы:**

* «Если вы не хотите стресса (расходов, ошибок, затрат), то чего же вы *хотите?»*
* Или «Что бы вы получили, если бы вам удалось избежать того, что для вас нежелательно?».

**Негативное высказывание:** потеря времени, страх поражения, нереально, слишком много усилий, глупо, слишком дорого.

**Позитивное утверждение:** разумное использование имеющихся ресурсов, желание достичь успеха, конкретно и осуществимо, легко и быстро, мудро и со знанием дела, по средствам.

**4. Свой выбор делаете ВЫ, а не обстоятельства**

* **Я должна - *Я предпочитаю***
* **Мне надо - *Я выбираю***
* **Я не могу - *Я не хочу***
* **Я боюсь - *Я не хотела бы***
* **Так случилось - *Я была не готова***
* **Когда это произойдет - *Я не хочу делать выбор***
* **Говорят, что - *Я считаю, что***

**Упражнение *«Мои ресурсы»*** Цель: найти в себе те качества, которые помогут на экзамене чувствовать себя уверенно

|  |  |
| --- | --- |
| ***Чем я могу похвастаться?*** | ***Чем это может мне помочь на экзамене.*** |
| ***(перечислить те качества и характеристики, которыми вы можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами)*** | ***(напротив каждой своей сильной стороны напишите, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена)*** |