

Методы и техники снижения экзаменационной тревожности в условиях дистанционного обучения

Мезенцева Галина Юрьевна

Педагог-психолог ГБОУ СОШ№270 Санкт-Петербурга

им. А.Е. Березанского

Условия успешной сдачи ЕГЭ это не только интеллектуальная,

но и психо-физиологическая готовность

▶ Выпускники должны взять на себя ответственность за своё психологическое и физиологическое состояние

Как преодолеть предэкзаменационную тревожность

- ▶ **Переименование.** Известно, что часто страх вызывает не само событие, а мысли по его поводу. Поэтому надо стараться регулировать ход своих мыслей, придавая им конструктивность и позитивность: ЕГЭ -это не «трудное испытание», не «крах», а тестирование.
- ▶ **Внутренний диалог.** Тревогу вызывает неопределенность предстоящего события. Невозможность предопределить его ход. Полезно будет проговорить возможные стрессовые ситуации и заранее продумать свои действия.
- ▶ Следует спросить себя, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать.
- ▶ Каковы возможные трудности сдачи ЕГЭ для меня лично и как их облегчить. Как позаботиться о себе.

Рекомендации снижения тревоги во время экзамена

- ▶ Познакомьтесь с окружающей средой: походите по коридорам ППЭ, осмотритесь, «присвойте пространство», чтобы адаптироваться и чувствовать себя комфортно.
- ▶ Перед входом в аудиторию сделайте физические упражнения: махи руками, круговые движения плечами, головой, приседания (по возможности). Это снимет нервно-мышечное напряжение.
- ▶ Приведите в порядок свои эмоции, соберитесь с мыслями. Входите в класс с уверенностью, что все получится. Сядьте удобно, выпрямите спину. Подумайте: «Я умный и сообразительный, и у меня все получится!». Постарайтесь сосредоточиться на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повторите их несколько раз.
- ▶ Выполните дыхательные упражнения для снятия напряжения: сядьте удобно, глубокий вдох через нос, задержка дыхания и длинный выдох, как будто задуваете свечу.

Снижение тревожности в период подготовки к ЕГЭ

Релаксационные техники - снижают уровень тревоги через мышечное, эмоциональное и мысленное расслабление (успокоение).

- ▶ Прогрессивно-мышечная релаксация Джекобсона.
- ▶ Релаксация с аутогенной тренировкой.
- ▶ Релаксация с визуализацией.

Дыхательные техники:

- ▶ Диафрагмальное дыхание.
- ▶ Дыхание с задержкой вдоха. Выдох протяженный, как будто задуваем свечу.
- ▶ Дыхание на счет: вдох - на 1-2-3-4- пауза 1-2 выдох 1-2-3-4-5-6 - пауза, вдох...
1-2-3-4-5-6-7-8
- ▶ **Успокаивающее дыхание:** выдох в два раза длиннее вдоха (при тревоге перед экзаменом в течение нескольких минут).
- ▶ **Мобилизующее дыхание:** вдох в два раза длиннее выдоха.

Метод Систематической десенсибилизации (Джозеф Вольпе)

- ▶ Необходимо составить «лесенку» ситуаций, вызывающих страх. Эта лесенка представляет собой последовательность шагов (действий), которые приводят к тревожному событию. Например:
- ▶ Я встаю, умываюсь и собираюсь на экзамен. Выслушиваю мамины указания.
- ▶ Мы собираемся около школы, разговариваем с друзьями об экзамене.
- ▶ Идём к месту проведения экзамена.
- ▶ Прохожу регистрацию. Ожидаю у класса начало экзамена.
- ▶ Захожу в класс, занимаю своё место, осматриваюсь.
- ▶ Выслушиваю инструкцию, правила, получаю тестовые бланки.
- ▶ Заполняю титульные листы.
- ▶ Приступаю к решению заданий...
- ▶ Я всё проверил, сделал все задания, сдал работу.
- ▶ Я выхожу из ППЭ с чувством радости и свободы.
- ▶ После перечисления всех тревожных ситуаций вам надо представить себя в каждой из них на 5 сек., а затем расслабиться. Важна последовательность!!! После этого можно увеличить время представления и расслабления до 30 сек. Если возникли трудности с представлением - можно еще более детализировать

Техники концентрации внимания

- ▶ Закройте глаза. Представьте себе закат, лето, теплый летний вечер. Медленно опускается солнце. Вы видите гладкое водное пространство. Легкая волна плавно накатывает на пологий песчаный берег и уходит. Почувствуйте - ваше сознание - это гладкая водная поверхность . Вдох - волна накатывается на берег, выдох - волна уходит. Волна движется медленно, плавно, ритмично. Как и ваше дыхание - медленное, плавное, ритмичное. Вдох - волна накатывается, выдох - волна уходит . Покой наполняет воздух, покой наполняет душу. Солнце медленно уходит за горизонт, и внутри вас - штиль - вы спокойны. Вы продолжаете дышать - медленный вдох и медленный, медленный выдох. Волна движется медленно, и ваше дыхание становится все медленнее. П о к о й и вы спокойны.

Техники концентрации внимания

- ▶ Вы можете вспомнить, как однажды, наблюдая закат, вы испытывали гармонию, спокойствие, приятное состояние легкости, расслабленности. Вызовите это состояние сейчас. Вы спокойны, спокойны. Солнце постепенно уходит за горизонт. И все внутри вас успокаивается еще и еще больше. Приятное состояние гармонии, пустоты. Глубже вдох и медленный выдох. Вы расслаблены. А на песчаном берегу вы видите надпись «Концентрация внимания» . Тело расслаблено, дыхание ритмично, а все ваше внимание на морской глади и на надписи «Концентрация вни-ма-ни-я» . Побудьте в этом состоянии еще 2-3 минуты, помня о том, что дыхание ритмично. Тело расслаблено. И вы максимально ярко видите картину: водная гладь. А на песке надпись: «Концентрация вни-ма-ни-я». Через 2 минуты глубоко вдохнуть, выдохнуть и открыть глаза.

Лунная дорожка

Сядьте удобно, закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и медленный, плавный выдох. Представьте себе ночь, берег моря. И вы видите великолепную лунную дорожку. С каждым вдохом и выдохом сделайте эту картинку ещё ярче. Вдох - выдох. Почувствуйте, что ваше сознание - это гладкое водная поверхность, а ваше внимание - это яркий свет лунной дорожки. На лунной дорожке - надпись «Концентрация внимания». И все ваше внимание привлечено к этой надписи. Вдох - выдох. С каждым вдохом - выдохом вы делаете картину еще более яркой. Ваше сознание - это гладкое водная поверхность, а ваше внимание - это лунная дорожка. Мысли приходят и уходят, а вы видите все четче и ярче надпись «Концентрация вни-ма-ни-я». Постарайтесь рассмотреть буквы надписи «Концентрация вни-ма-ни-я». Почувствуйте, что вы хозяин своей головы, что вы можете управлять своим вниманием. Дыхание медленное, глубокое. Вдох - выдох. Все ваше внимание на надписи «Концентрация внимания». Мысли приходят и уходят, а ваше внимание на лунной дорожке. Вы спокойны, расслаблены, приятное состояние гармонии, покоя. Тело расслаблено, а голова приятно собрана. И еще 2-3 минуты удерживайте внимание на лунной дорожке. Вдох - выдох. Откройте глаза.

Спасибо за внимание!

Мезенцева Галина Юрьевна

E-mail mezgalur@gmail.com

Тел.: +7(911)-132-3776