Тренинг-занятие психолога с учащимися 9,11 классов в МБОУСОШ с.Брут Ходовой М.Б.

5 действенных методов побороть стресс перед ОГЭ и ЕГЭ

«А вдруг у меня не получится сдать экзамен?», «Что если я сделаю ошибку?!», «Как быть, если я все забуду?». Большинство школьников сталкиваются во время экзамена со страхом. Он является защитной функцией организма, которая необходима человеку, как и ощущение боли, в качестве инстинкта самосохранения.

Но, в отличие от боли, страх проявляется не только в момент реальной опасности, но и предвосхищая её. Он направлен не только на источник действительной, но чаще всего на источник воображаемой опасности.

Это называется тревожностью. Она возникает из-за невозможности контролировать результат.

***Ребенка пугает неизвестность.***

Таким образом, застревая на потенциальном провале, он начинает волноваться еще сильнее. Поэтому кроме действительно хорошей подготовки для ребёнка значима поддержка со стороны взрослого. Очень важно поощрять и отмечать все, даже самые незначительные успехи школьника, чтобы он чувствовал свои собственные ресурсы. Не стоит сомневаться в его успехах. Все, что есть во взрослом, отражается на чаде.

Кроме того, чтобы успешно сдать экзамен, необходимо быть бодрым и здоровым. Правильный режим дня, соотношение сна-бодрствования, сбалансированное питание, двигательная активность, свежий воздух и переключение внимания позволят активировать все имеющиеся ресурсы у ребенка.

***Задайте позитивную установку***

Чтобы избавить себя от навязчивого страха, важен грамотный настрой. Мозг удивителен. Он воспринимает наши собственные программы как инструкцию к действию. Если «я переживаю, боюсь или ощущаю, что не сдам», то мозг принимает все за чистую монету и не актуализирует ресурсы. Он рассуждает так:

*А зачем?! Все уже и так плохо.*

Необходимо поставить перед собой конструктивную и реальную цель. Она должна быть позитивной, иметь конкретные временные рамки. И, самое главное, содержать в себе результат (то, «к» чему я иду, а не «от» чего бегу).Например, «я не получу двойку», «я не буду волноваться» или «через неделю во вторник я смогу ответить на все вопросы экзаменатора», «я знаю, что на экзамене я буду чувствовать себя спокойно и уверенно».

**Используйте дыхательные техники**

Их множество, и огромным плюсом является то, что их можно использовать прямо на рабочем месте. Они позволяют почувствовать расслабление и спокойствие. Самая простая — 3-3-3: необходимо в ровном темпе делать вдох на 3 счета, задержать дыхание, досчитав до 3, и медленно осуществить выдох также на 3 счета. Повторять несколько раз, пока не почувствуете облегчение. Если это далось легко, можно попробовать на 5 счетов. Применять эту технику можно прямо на экзамене или потренироваться заранее.

**Используйте техники мышечного расслабления по Джекобсону**

В стрессовой ситуации мы блокируем эмоции. Но они не исчезают, а находят свое выражение в теле в виде напряжения. Снимая его, мы избавляемся от негативных эмоций, в том числе страха, волнения или тревоги.

*Лучший способ расслабить свое тело — это хорошенько его напрячь.*

Напрягать необходимо максимально каждую мышцу на 10 счетов, а потом резко расслаблять. Начать можно со сжимания кистей в кулаки, локтей, втягивания шеи, пресса, ягодиц.

Желаю спокойствия и уверенности вам на предстоящих ОГЭ и ЕГЭ!