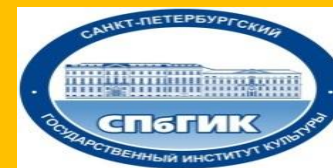




**I Открытый форум классных руководителей**  
(в рамках VII Петербургского  
образовательного форума)



**Секция №5**

**"Классный руководитель-родитель-школьник"**  
**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ**  
**ИНСТИТУТ КУЛЬТУРЫ**  
**КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ**  
23 марта 2016 г.

# **Профилактика экзаменационной тревожности при подготовке к ЕГЭ**

Осипчук Лариса Васильевна, ст. преп. кафедры психологии и педагогики СПбГИК

Семенова Светлана Васильевна, доц. кафедры психологии и педагогики СПбГИК





Когнитивные	Эмоциональные	Физические	Поведенческие
Снижение интеллектуальной активности, малая продуктивность умственной деятельности	Беспричинная обидчивость, плаксивость или, наоборот, повышенная агрессивность	Снижение массы тела, или, напротив, проявление симптомов ожирения	Суебливость, болезненные реакции на прикосновение, избыточная жестикуляция,
Рассеянность, невнимательность, трудности запоминания	Беспокойство, напряжение, ощущение надвигающейся опасности	Трудность засыпания, беспокойный сон	Стремление к уединению, нарушение внутрисемейного взаимодействия,
Сомнение в своей компетенции, знаниях, способности понимать	Специфическое чувство неприятного, состояние внутренней пустоты, отчаяния	Учащение сердцебиения и дыхания, повышение АД	Нарушение точности движений, снижение ориентации, общая дезорганизация деятельности
Речевые нарушения	Ожидание неприятностей, страхи,	Боли различной локализации	Беспомощность, гипертрофированность потребностей
Осознание своих переживаний	Изменчивость настроения, депрессивные состояния	Вегетативные расстройства	Ложная гиперактивность или неадекватное спокойствие



# Ситуация

- С кем вы были?
- Что вы делали?
- Когда это произошло?
- Где вы находились?



# Чувства

- Охарактеризуйте каждое из своих чувств одним словом.
- Оцените интенсивность чувств (0 -100%)



# Автоматические мысли (образы)

- Что возникло в моем сознании непосредственно перед тем, как я начал испытывать это чувство?
  - Что это говорит обо мне, если это действительно так?
  - Что это означает относительно меня, моей жизни, моего будущего?
  - Чего я опасюсь?
  - Каков наихудший вариант развития событий, если это действительно так?
  - Что это говорит о том, что думают обо мне и что чувствуют по отношению ко мне другие люди?
  - Какие образы и воспоминания возникли в моем сознании в этой ситуации?
- 



## **Автоматические мысли:**

- опираются на глубинные убеждения о себе, о людях, об окружающем мире
- формируются в детстве
- часто не осознаются



То что мы видим,  
зависит от того как мы смотрим

Наши эмоции зависят от того, что мы думаем о событии



A – происходящее событие

B – восприятие события (мысли о происшедшем)

C – эмоциональные переживания





# Одна и та же ситуация может вызывать разные чувства

## чувства

Они не имеют права  
меня увольнять; это  
дискриминация

Меня могут  
оценить лишь  
такие же  
выдающиеся  
личности, как я

Мне это не  
нравится, но  
теперь у меня  
есть возможность  
попробовать себя  
на другой работе

Я  
неудачник

Это  
здорово!  
Все будет  
прекрасно!



**Увольнение с работы**



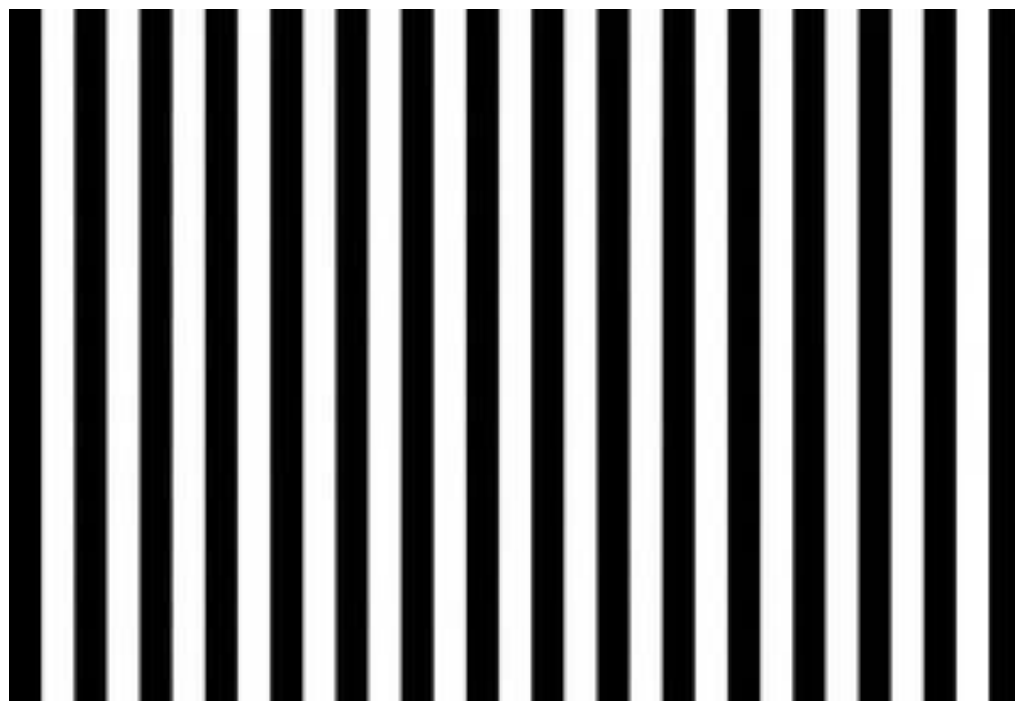
## ***Катастрофизация***

предсказание событий будущего исключительно негативно, без учета других, более вероятных исходов.

*"Я так расстроюсь, что не смогу вообще ничего сделать".*

*«Если мой ребенок получил в школе двойку, то это значит, что он не сможет учиться».*





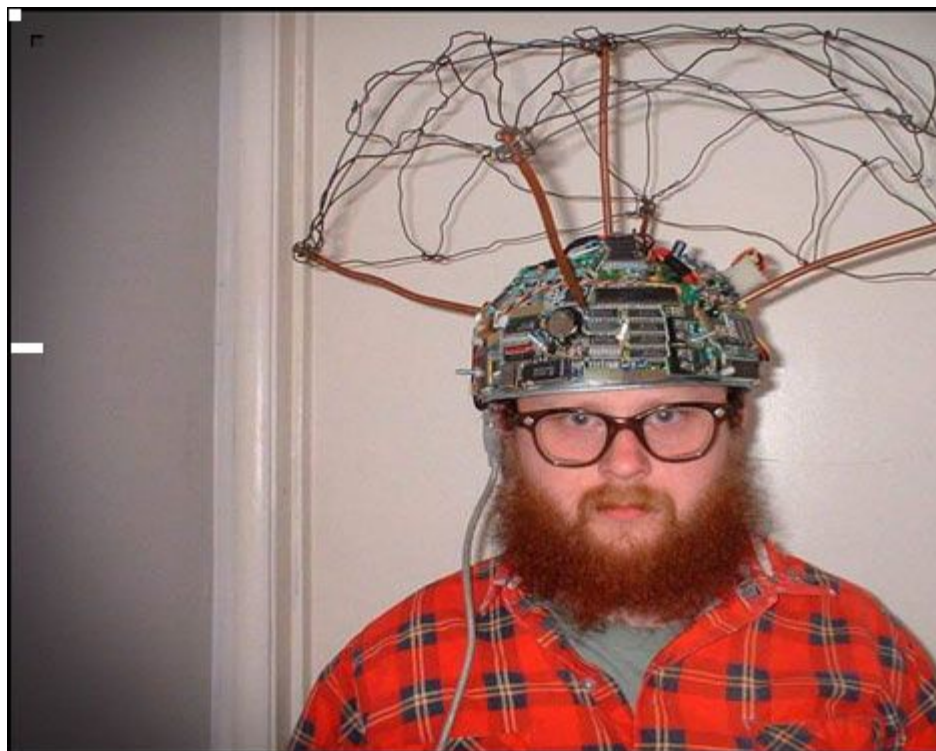
## *Черно-белое мышление*

представление о том, что существуют только две категории для оценки событий, людей, поступков (все или ничего, плохое-хорошее).

Отказ от оценки в континууме.

*«Если я не добьюсь успеха во всем, то я неудачник»*





## *Чтение мыслей*

уверенность человека в том, что он знает мысли окружающих, и отказ принимать во внимание другие, более вероятные возможности.

*"Он думает, что я ничего не смыслю в этой работе".*



## *Навешивание ярлыков*

наделение безусловными, глобальными характеристиками себя или окружающих, без учета того, что доказательства могут с большей вероятностью привести к менее негативным выводам.

*"Я неудачник", "Он зануда".*





## *Долженствование*

наличие четкой непреложной идеи о том, как должны вести себя другие люди или каким должно быть собственное поведение. Если ожидания не оправдываются, человек воспринимает это как неудачу. *"Ужасно, что я ошибся. Я должен во всем добиваться успеха"*.



## Вопросы для анализа автоматических мыслей и формулирования альтернативных суждений:

**1. Каковы доказательства истинности этой автоматической мысли?**

**2. Каковы доказательства обратного?**

Противоречит ли что-нибудь в моем опыте моим теперешним мыслям?

Случалось ли у меня в прошлом, что подобные опасения не сбылись?

Возможно ли, что эта мысль нелогична и искажена?

Существует ли альтернативное объяснение?

**3. На самом ли деле все так ужасно, как мне представляется?**

Что самое худшее может произойти? Смогу ли я это пережить?

Что самое лучшее может произойти? Каков самый реалистичный исход?

**4. Каковы последствия моей веры в автоматическую мысль?**

Каковы могут быть последствия изменения моего мышления?

Что я должен делать в связи с этим?

Могу ли я к той же самой ситуации подойти с другими мыслями, которые будут менее тревожными?

Если да, то почему этого нет в действительности? (новые мысли)

**5. Что я мог бы посоветовать своему другу, который находится в такой же ситуации.**

# Критерии рациональности мыслей

Отвечает ли действительности моя мысль?

Помогает ли эта мысль успешно готовиться к экзамену?



# Переформулирование мыслей



Если я не сдам экзамен  
– это будет  
катастрофа!



Скорее всего я сдам экзамен – я  
хорошо к нему готовилась.  
Многие школьники справились с  
ним – значит и я смогу. Даже  
если я не сдам экзамен в этот  
раз, у меня есть возможность  
пересдать его.





Надо мной все смеяться  
будут, считать  
неудачником



Я не могу предугадать, что  
будут думать другие. Даже  
если кто-то и будет  
посмеиваться, я смогу это  
пережить. Несданный экзамен  
никого еще не сделал  
неудачником.





Как только я зайду на экзамен, я все забуду



Когда я приду на экзамен, то не буду паниковать, дам себе возможность подумать, начну писать с того, что покажется легким. Я хорошо подготавливаю к экзамену и смогу использовать свои знания





Я ничего не смогу  
выучить



Я не смогла бы доучиться до 11  
класса, если бы у меня не было на  
то способностей. А это значит,  
что если я подготавливаю к  
экзамену соответствующим  
образом, то обязательно сдам  
его, без лишнего волнения и  
беспокойства.





Я ни в коем случае не должен ошибаться



Я слишком много от себя требую — не допускать ни одной ошибки. Не ошибается только тот, кто ничего не делает. Я буду ставить перед собой достижимые цели — напишу работу настолько хорошо, насколько сумею.



**Выявление иррациональных  
мыслей**



**Переформулирование  
иррациональных мыслей в  
рациональные**



**Тренировка рациональных мыслей**



**Рациональные мысли как  
привычные**



# ЕГЭ – источник экзаменационной тревожности



**ЗАПРЕЩАЕТСЯ**  
WWW.EGE.EDU.RU



- 1 РАЗГОВАРИВАТЬ
- 2 ВСТАВАТЬ С МЕСТ
- 3 ПЕРЕСАЖИВАТЬСЯ
- 4 ОБМЕНИВАТЬСЯ ЛЮБЫМИ МАТЕРИАЛАМИ И ПРЕДМЕТАМИ
- 5 ПЕРЕМЕЩАТЬСЯ ПО ППЭ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА БЕЗ СОПРОВОЖДЕНИЯ
- 6 ИМЕТЬ ПРИ СЕБЕ СРЕДСТВА СВЯЗИ, ЭЛЕКТРОННО-ВЫЧИСЛИТЕЛЬНУЮ ТЕХНИКУ, ФОТО, АУДИО И ВИДЕОАППАРАТУРУ, СПРАВОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ПИСЬМЕННЫЕ ЗАМЕТКИ И ИНЫЕ СРЕДСТВА ХРАНЕНИЯ И ПЕРЕДАЧИ ИНФОРМАЦИИ (ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ РАЗРЕШЕННОГО ОБОРУДОВАНИЯ ПО НЕКОТОРЫМ ПРЕДМЕТАМ ЕГЭ)
- 7 ПЕРЕДАВАТЬ, РАЗГЛАШАТЬ И ФОТОГРАФИРОВАТЬ КИМ ИЛИ ИХ ЧАСТИ
- 8 ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СПРАВОЧНЫМИ МАТЕРИАЛАМИ (КРОМЕ ТЕХ, КОТОРЫЕ УКАЗАНЫ В ТЕКСТЕ КИМ)
- 9 ИМЕТЬ ПРИ СЕБЕ И ИСПОЛЬЗОВАТЬ КОРРЕКТИРУЮЩУЮ ЖИДКОСТЬ, КАРАНДАШИ

ПРИ НАРУШЕНИИ ТРЕБОВАНИЙ И ОТКАЗЕ ИХ ВЫПОЛНЯТЬ, ОРГАНИЗАТОРЫ ВПРАВЕ УДАЛИТЬ ВАС С ЭКЗАМЕНА

1. Нагнетание обстановки, разбор отношений, бесконечные напоминания, что надо больше заниматься
2. Негативная установка учителей, родителей: «Не сдадите, опозорите школу», «Не учите»...
3. Неадекватные ожидания окружающих, катастрофизация результата.
4. Переживание неудачи как угрозы упасть в глазах других.
5. Заниженная самооценка, неуверенность в своих знаниях
6. Неопределенность дальнейших жизненных перспектив.

ЗА  
ЧЕСТНЫЙ  
ЕГЭ!

РОСОБНАДЗОР ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:  
СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА ЕГЭ!



## Десять заповедей неудачника

1. Всегда и везде жди от себя только неприятностей (больших и маленьких).
2. Если на тебя неожиданно свалится успех, сделай все, чтобы его не замечать, или, уж если это совсем невозможно, убеждай себя и всех вокруг, что это, конечно же, случайно, по ошибке и скоро кончится.
3. Будь во всем последовательным и принципиальным. Ни за что и никогда не меняй своих решений и не отступай от своих принципов.
4. Выбери одно из двух – или придерживайся чужих советов, или действуй напролом, как придется. Самое главное – не обращай внимание на то, что в действительности происходит.
5. Из всех сил уклоняйся от возможностей проверить себя, свои способности. Избегай трудных ситуаций.
6. Со страстью занимайся коллекционированием своих бед и неприятностей. Хоть и лелей каждую, ни об одной не забывай. Относись к каждой из них, как к своему личному достоянию.
7. Побольше занимайся самооправданиями. Помни, поиск самооправдания и того, на кого можно свалить вину, - одно из основных интеллектуальных занятий истинного неудачника. Во всех случаях задавай вопрос “Кто виноват?” и никогда “Что делать?”.
8. Относись ко всему как можно серьезнее. Не позволяй себе легкомысленного взгляда на вещи.
9. Рассматривай каждый неуспех как окончательное поражение, которое окажет решающее влияние на всю вашу дальнейшую жизнь.
10. Избегай любви к себе!





**Мысли – друзья!!!**



**Я сдам экзамен!**

