

Психопрофилактика

Психологическая подготовка старшеклассников к сдаче ЕГЭ

А.В. Менн

методист ГБУ "Городской психолого-педагогический центр Департамента образования города Москвы"

М.Б. Маркина

педагог-психолог ГБОУ Окружной центр психолого-медико-социального сопровождения Центрального окружного управления образования Департамента образования г. Москвы

Случаев, когда учащийся, хорошо знающий предмет, показывает на экзамене неожиданно низкий результат, немало. Одна из причин — неумение справляться с тревогой в стрессовой ситуации. Приведем примеры техник и упражнений, которые позволят успешно решить эту проблему.

В рамках психологического сопровождения старшеклассников, осуществляемого в период подготовки к экзаменам, актуальным становится проведение специальных занятий, направленных:

- на отреагирование актуального эмоционального состояния выпускников в связи с предстоящим испытанием;
- ознакомление с техниками снижения эмоционального напряжения, стабилизацию психоэмоционального фона;
- обучение приемам мобилизации личностных когнитивных ресурсов для достижения желаемого результата на экзамене;
- развитие умения эффективно распределять рабочее время в процессе подготовки к ЕГЭ и во время самого экзамена;

- повышение уверенности в себе, развитие позитивного мышления.

Количество занятий с учащимися зависит от ряда факторов: наличия/отсутствия групповых психологических занятий в предыдущие годы, организационных и временных возможностей школы, самих учащихся, их индивидуальных особенностей — и может составлять **от 2 до 8 занятий**.

Что необходимо проработать с выпускниками: как снизить эмоциональное напряжение, мобилизоваться, избавиться от страхов и тревог; как рационально распределить время; какие техники работы с текстом можно применить при подготовке (особенно по предметам гуманитарного цикла). Все эти вопросы можно рассмотреть как в рамках одной встречи (приложение), так и посвятить каждому отдельное занятие. Чем глубже будет проработан данный материал, тем больше вероятность отсутствия негативных эмоций в предэкзаменационный период и на самих экзаменах. Как следствие — учащиеся смогут показать максимально возможные для каждого из них высокие результаты.

Приложение

Пример занятия со старшеклассниками в рамках психологической подготовки к сдаче ЕГЭ

Материалы: листы бумаги, карандаши, ручки.

Ход занятия

1. Обсуждение и принятие правил работы в группе

Старшеклассникам предлагаются следующие правила:

- 1) «В эфире одна радиостанция». Во время обсуждения говорит один, остальные слушают.
- 2) Слушаем друг друга внимательно, общаемся друг с другом вежливо.
- 3) Чем активнее участие в работе группы, тем больше будет пользы от занятий.

Также в качестве правила можно ввести запрет на использование мобильного телефона во время занятия.

Примечание. Перечень правил может быть другим — в зависимости от особенностей группы, актуальных проблем и проч.

2. Знакомство с группой

Каждый участник называет свое имя и качество, которое помогает ему справиться с трудностями. Первым представляется педагог-психолог.

Если с данными участниками педагог-психолог уже встречался, проводил работу, то достаточно назвать только качество.



Что это дает: активизируется умственная работа учащихся по осознанию сложностей, связанных с ЕГЭ, и тех ресурсов, которые у них уже есть для преодоления трудностей.

3. Разминка

Игры и упражнения-разминки направлены на сплочение коллектива (если работа проводится с группой учащихся из разных классов и даже школ) — так как разделенные эмоции сближают людей. Кроме того, они позволяют участникам раскрепоститься, почувствовать себя свободнее, что в дальнейшем способствует открытому выражению чувств и мыслей.

Примеры упражнений-разминок

«Кратное трем». Задача участников: посчитать от одного до сорока, называя числа по порядку. При этом числа, кратные трем и содержащие цифру три, вслух не называются. Участник, кому досталось подобное число, хлопает в ладоши один раз. Таким образом, получается: один, два, хлопок, четыре, пять, хлопок и т. д. Если кто-то ошибается, счет начинается заново с игрока, который совершил ошибку.

«Приветствие пожелание». Все участники свободно перемещаются по помещению, включая педагога-психолога. По сигналу они произвольно объединяются в пары и по очереди приветствуют друг друга, говорят пожелания на текущий день.

«А я еду». Участники игры сидят на стульях по кругу, одно место не занято никем. В центре водящий. Все участники во время игры пересаживаются по кругу против часовой стрелки. Игрок, сидящий около пустого стула, пересаживается на него со словами «а я еду». Следующий игрок со словами «а я тоже». Третий участник говорит «а я заяц» и, левой рукой ударяя по пустому стулу, называет имя человека, сидящего в кругу. Тот, чье имя произнесли, должен как можно быстрее перебежать на пустой стул. Задача водящего — успеть занять стул быстрее того, кого назвали. Кто не успел, становится водящим. Игра начинается сначала.

Примечание. Упражнения-разминки можно использовать не только в начале, но и в середине занятия — для расслабления и подготовки к дальнейшей деятельности

(особенно если заметна усталость группы после сложного, насыщенного блока статичной работы).

4. «Очерчиваем круг проблем»

На данном этапе проводится обсуждение основных опасений учащихся, связанных с предстоящими экзаменами. Каждому из них необходимо ответить на вопросы:

- Что меня пугает больше всего в предстоящем экзамене?
- Что меня волнует, тревожит при мысли о нем?

Из опыта работы

Наиболее популярные ответы:

- «забуду на экзамене все, что знаю от сильного волнения»;
- «мне не хватит времени на подготовку, не хватит времени на экзамене»;
- «не смогу сосредоточиться на экзамене»;
- «родители и учителя не верят в мои силы, я все время слышу, что я экзамен не сдам»;
- «моя неуверенность в себе».

Обсуждение может проводиться как в групповой, так и в индивидуальной форме.



Если в ходе групповой работы выявляются учащиеся с сильной тревогой и даже страхами, с ними рекомендуется провести индивидуальную работу с использованием арт-терапевтических средств. Например, можно предложить нарисовать свой страх и затем изменить картинку так, чтобы она стала симпатична автору. Также можно нарисовать (слепить) свои ресурсы, которые помогут справиться с этим страхом.

5. Знакомство с техниками снижения эмоционального напряжения

Знакомство проходит в два этапа.

1) Дискуссия. Участникам предлагается ответить на вопросы:

- Что вам помогает успокоиться и сосредоточиться в ситуации проверки знаний или другой стрессовой, волнительной ситуации (контрольная работа, ответ у доски, доклад и др.)?
- Какие еще способы мобилизации вы знаете?

Ответы фиксируются на доске. После того как все варианты озвучены, проводится обсуждение каждого предложенного способа — насколько он эффективный и конструктивный (например, прием успокоительного — неконструктивный способ).

Примечание. В качестве закрепления материала можно предложить учащимся домашнее задание — найти (придумать) еще способы снятия эмоционального напряжения в стрессовой ситуации. Также можно предложить использовать какие-либо из них на ближайшей контрольной, а затем на очередном занятии поделиться своими впечатлениями — пригодился ли способ, получилось ли снять напряжение, повлияло ли это на результат контрольной и т. п.

2) Практическое применение (тренировка) техник снижения эмоционального напряжения. На данном этапе педагог-психолог знакомит учащихся с четырьмя основными группами техник.

А) Мышечная релаксация.

Слово педагога-психолога: Во время экзамена любой человек испытывает стресс, который передается на мышцы. При расслаблении мышц тела происходит снятие психического напряжения. Расслабление той или иной группы мышц всегда следует за ее напряжением. Чтобы расслабить, например, стопы и голени, нужно вызвать в соответствующих мышцах напряжение, вытянув ноги и с силой потянув носки на себя. Можно расслабить область вокруг рта, предварительно с силой сжав для этого губы. Усилие, с которым производится предварительное напряжение, не должно быть предельным. Если какое-то упражнение вызывает неприятные или болезненные ощущения, лучше отказаться от его выполнения. *(Далее участники отрабатывают способы мышечной релаксации.)*

Примеры упражнений на мышечную релаксацию

- Представьте себе, что в левой руке у вас находится лимон. Сожмите руку в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок. А теперь бросьте лимон и почувствуйте, как ваша рука расслабилась, как ей приятно и спокойно. Опять сожмите лимон крепко-крепко. (Повторить 3 раза каждой рукой.)
- Вы — черепаха, вы гуляете и едите травку. Вдруг невдалеке возникла опасность, и вам срочно нужно спрятать голову в плечи. Втягивайте сильно-сильно, но не резко. А теперь опустите плечи — опасность миновала, расслабьте их. Почувствуйте, как приятно расслабление и состояние покоя. (Повторить 3 раза.)
- Представьте, что вы стоите у высокого деревянного забора, по другую сторону которого находится фруктовый сад. В заборе выломана одна доска, и вам нужно проникнуть в сад через эту узкую щель. Втяните живот как можно сильнее и аккуратно начинайте пролезать через эту щель. Сейчас вы уже по ту сторону забора, расслабьте максимально мышцы живота, насколько это возможно. Ваш живот отдыхает и находится в состоянии приятного расслабления. (Повторить 3 раза.)
- Представьте, что вам на нос села муха и вам без помощи рук нужно прогнать ее. Покрутите носом вправо и влево, наморщите его, напрягите все мышцы лица. А теперь расслабьте лицо. Муха улетела. Почувствуйте, как состояние покоя приятно разливается по вашему лицу. (Повторить 3 раза.)
- У вас во рту находится твердая конфета, и вам во что бы то ни стало нужно разгрызть ее. Сожмите зубы как можно крепче, стисните их. А теперь расслабьте лицо. Почувствуйте, какой тяжелой стала нижняя челюсть, как отдыхают мышцы лица. (Повторить 3 раза.)
- Вам нужно зажмурить глаза, чтобы солнце не слепило их. Крепко-крепко сожмите веки. Еще сильнее, еще крепче, сильнее сжимайте веки. Но вот солнце уходит, и лицо можно расслабить. (Повторить 3 раза.)
- Представьте, что вы стоите босиком на морском берегу. Вы ступаете правой ногой, и ваши пальцы погружаются в мягкий и теплый песок. Вам очень хочется ощутить опору под ногами, вы давите на мягкое дно всей ступней изо всех сил. Выньте правую ногу из песка и расслабьте ее. Теперь то же самое проделайте левой ногой. (Повторить 3 раза каждой ногой.)

Б) Дыхательная релаксация.

Учащимся предлагается для снятия напряжения сделать цикл специальной дыхательной гимнастики:

- медленно и глубоко вдохнуть через нос, считая про себя до пяти;
- задержать дыхание, снова считая до пяти;
- полностью выдохнуть воздух из легких через рот или нос, считая до пяти;
- сделать два вдоха-выдоха в обычном ритме.

Рекомендуется делать 3–5 циклов, но не более 10 за один подход.

В) Сосредоточение на пульсе.

Слово педагога-психолога: В ситуациях тревоги и стресса можно попробовать сосредоточиться на собственном пульсе. Найти пульс на руке и начать считать. У спокойного человека пульс не более 80 ударов в минуту, у взволнованного — гораздо выше. Можно попробовать усилием мысли выровнять его и заставить биться реже. Также можно сосредотачиваться на своем дыхании, представляя, что при вдохе ощущается прохлада, при выдохе — тепло.

Также вместо пульса можно сосредоточиться на любом объекте в помещении. Рекомендуется выбирать любой статичный объект и именно в кабинете, а не на улице, т. к. уличный пейзаж может надолго задержать внимание, а для успокоения достаточно 1–2 минут.

Г) Погружение в комфортную ситуацию.

Слово педагога-психолога: Для использования этого метода сначала нужно вспомнить ситуацию, в которой было максимально комфортно. Вспомните, пожалуйста, ситуацию, в которой вы были максимально расслаблены. Вспомните, что вы видели, слышали, какие запахи ощущали, что чувствовали. Запомните эту ситуацию, чтобы в стрессовой ситуации обратиться к ней. Дайте короткое название этой ситуации. В момент стресса проговорите это название про себя и начинайте вспоминать свои ощущения, связанные с ней, в деталях. Это позволит вам снова почувствовать себя в ней, т. е. комфортно и спокойно.



На следующей встрече необходимо спросить учащихся, что им запомнилось, и повторить каждую технику еще раз.

6. Знакомство с техниками тайм-менеджмента

Слово педагога-психолога: Продуктивная работа на экзамене зависит от умения совладать с волнением и тревогой. А эффективная подготовка — от умения продуктивно распределять свое время, т. е. применения техник тайм-менеджмента, что влияет не только на количество работы, сделанной за определенный промежуток времени, но и на ее качество.

Особенно актуальным это умение становится в период подготовки к ЕГЭ, когда между окончанием школьных занятий и непосредственно экзаменами остается очень мало времени. То есть готовиться к экзаменам приходится параллельно с учебной, домашней

заданиями и другими делами, в связи с чем возникает острый дефицит времени. Решить эти проблемы помогут техники тайм-менеджмента, такие как «АВС» и «Ешьте слона по частям», а также составление расписания дня.

1) Техника «АВС». Необходимо составить список дел и проранжировать его по значимости. Самые важные, главные дела обозначаются буквой, А, менее значимые — В и оставшиеся — С. Далее ранжирование происходит внутри групп, А, В и С путем присвоения чисел. Таким образом получается список дел с кодами, например А1, А2, В1, В2, В3, С1, С2, С3, С4. Соответственно в своем ежедневном расписании на первое место нужно ставить дело А1, потом А2. Но к А2 следует переходить только по завершении А1. К В1 после завершения А2 и т. д.

2) Техника «Ешьте слона по частям». Название этого приема появилось в результате беседы основателя и президента Международной группы управления Марка Х. Мак-Кормака с великим шотландским игроком в гольф Колином Монтгомери о том, как он готовился к соревнованиям. Как и все настоящие спортсмены, Колин считает, что нужно концентрироваться на каждом отдельном ударе и абстрагироваться от отвлекающих факторов. Он заметил: «В принципе можно съесть даже слона. Придется разделить его на семь миллионов кусочков и упорно поработать челюстями, но это возможно». Смысл метафоры в том, что невыполнимых заданий не бывает, нужно только разбить задачу на несколько сегментов и сосредоточиться на каждом из них в отдельности.

К сведению. Очень хорошо работает совмещение этих двух техник, а именно деление «слона» на части и их ранжирование по значимости (А1, А2 и т. д.). Например, готовясь к экзамену по истории, учащемуся нужно лишь повторить программу 11-го класса, и тогда это будет значимость В1, а вот части программы 5-х и 6-х классов нужно учить практически заново и их значимость будет скорее на уровне А1-А3. То есть при подготовке к экзамену по определенному предмету нужно сначала осознать, в каких областях пройденного за 11 лет материала есть пробелы и сначала восполнить их, переходя постепенно ко все более простым и знакомым темам, повторению и закреплению уже хорошо знакомого. Соответственно этим задачам следует составлять план подготовки по каждому предмету и ко всем экзаменам в целом. Тут уже необходимо умение составлять ежедневные и еженедельные планы.

3) Планирование дня. Умение составлять план дня в письменном виде — один из самых важных навыков в деле управления личным временем, инструмент самодисциплины и мотивации, а также способ разгрузить память.

Учащимся предлагается составить план на следующий день. После написания участники обмениваются работами, самые смелые могут дать свой план педагогу-психологу. Проводится обсуждение.

Из опыта работы

Что можно увидеть в таком расписании: 3 часа на «сидение» в Интернете, 3 часа на душ, полчаса на уроки. Обычно после оглашения подобного плана комментарии излишни. Учащиеся сами осознают, что можно составить план более эффективно с точки зрения распределения времени на занятия по подготовке к экзаменам.

Примечание. В дополнение к заданию учащимся можно предложить придумать способы градации дел в плане. Например, они могут быть следующими:

- 1) Выделение по цветам (красным — самые важные дела на сегодня, синим — менее значимые, зеленым — на тот случай, если осталось время).
- 2) Список коротких дел для отдыха — для эффективной подготовки необходимы перерывы на отдых. Современный подросток в этот промежуток времени чаще всего хватается за телефон/компьютер, что значительно увеличивает период отдыха и при этом влияет негативно на качество отдыха, не позволяя разгрузить нервную систему.
- 3) Составление списка дел на неделю, а в ежедневнике или плане выделение «окон» для этих дел (важные дела в списке помечены либо цветом, либо буквами «А», либо знаком «!«).

Вывод педагога-психолога: Итак, чтобы успевать больше за определенный промежуток времени, выполнять работу более качественно и с меньшей затратой сил, следует придерживаться следующих правил:

- обдуманно устанавливать приоритеты;
- последовательно неукоснительно исполнять задачи в соответствии с планом;
- всегда завершать начатое дело полностью;
- отдыхать эффективно.

7. Формирование стратегии получения желаемой оценки

Следующим этапом программы по подготовке к сдаче ЕГЭ является формирование учениками стратегии получения желаемой оценки. Поскольку не всегда нужно набрать 100 баллов по каждому предмету, иногда достаточно меньшего количества баллов, которого хватит для поступления в желаемый вуз. Учащимся рекомендуется проанализировать и решить, какое именно количество баллов им необходимо по каждому предмету, а затем продумать (предположить), сколько нужно сделать упражнений и какой категории сложности для достижения цели. Лучше если количество выполненных упражнений будет с запасом.

8. Работа с текстом

Изучение техник работы с текстом актуально в связи с тем, что при подготовке

к экзаменам учащимся приходится запоминать большие объемы информации, особенно это касается гуманитарных дисциплин, таких как география, история, обществознание и т. д.

Преамбулой к данной работе может стать реконструкция эксперимента **Ф. Бартлетта** по запоминанию текста. Группе предлагают выбрать 5 добровольцев, которым нужно будет пересказывать друг другу услышанный текст. Четверо из них выходят за дверь. Оставшемуся участнику педагог-психолог читает текст (это может быть любой текст на полстраницы с большим количеством деталей) с инструкцией: «Внимательно прослушайте рассказ и постарайтесь его запомнить максимально полно и точно. После прослушивания нужно будет его пересказать». Когда текст прочитан, приглашают одного из добровольцев, находящихся за дверью. Тот, кто слушал текст, пересказывает его вошедшему. Затем второй пересказывает третьему и т. д. Задача остальных участников — молча наблюдать, как трансформируется текст от пересказа к пересказу.



Подводя итог данного упражнения, делается вывод о работе человеческой памяти: при обработке информации может происходить опускание деталей, упрощение событий и структуры, трансформация в более знакомое, более привычное, привнесение в материал нового содержания и даже смысла.

После завершения упражнения учащимся предлагаются приемы работы с текстом, использование которых облегчит запоминание больших объемов информации:

- 1) Выделение опорных пунктов — фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания, выделение ключевых слов (тезисы, заглавие, вопросы к тексту, примеры, цифровые данные, сравнения).
- 2) План — совокупность опорных пунктов.
- 3) Классификация — распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, рядам на основе определенных общих признаков.
- 4) Структурирование — установление взаимного расположения частей, составляющих целое.
- 5) Схематизация (построение графических схем) — изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.
- 6) Ассоциации — подбор ярких образов к трудно запоминаемому материалу.

Далее учащимся предлагаются тексты различной тематики для отработки каждого приема на практике.

9. Упражнение «Ай да я!»

Упражнение направлено на повышение самооценки и уверенности в себе.

Педагог-психолог предлагает учащимся создать для себя памятку «Ай да я!», заполнив таблицу (5–10 мин).

Мои лучшие черты

Мои способности и таланты

Мои достижения

После завершения работы желающие могут зачитать то, что получилось. После чтения участника необходимо наградить аплодисментами.

В дальнейшем рекомендуется использовать эту памятку во время приступов плохого настроения. Ее чтение придает бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно.



После выполнения данного упражнения ребятам предлагается выполнить упражнение «Комплимент», которое заключается в том, что каждый участник, перекидывая мяч, делает комплимент другому, начиная фразу со слов: «имя, мне в тебе нравится ...». Важно, чтобы мяч побывал у каждого не менее одного раза.

10. Рекомендации педагога-психолога

Для этого этапа работы педагогу-психологу необходимо заранее разработать и распечатать для каждого учащегося памятку по подготовке к экзаменам.

11. Коллективная работа «Памятка сдающего ЕГЭ»

Работа проводится в мини-группах. Учащимся предлагается с помощью рисунков, схем,

списков и проч. изобразить все, о чем надо помнить старшекласснику во время подготовки



к ЕГЭ (рисунок).

12. Подведение итогов

Вопросы для обсуждения:

- Полезным ли было для вас занятие?
- Что нового вы для себя узнали?
- Изменилось ли ваше отношение к экзамену? Как? Что сейчас вы думаете о нем?
- Смогли ли вы решить какую-то проблему, узнать ответ на вопрос, связанные с экзаменом?
- Есть ли какие-то проблемы, вопросы, связанные с ЕГЭ, которые вы пока не смогли



решить, не получили ответ?