

ПСИХОЛОГИЯ

Селиванова Елена Викторовна

психолог

МБОУ «Гимназия №9»

г. Красноярск, Красноярский край

НОВЫЙ ПОДХОД В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТАРШЕКЛАССНИКОВ К ПРОХОЖДЕНИЮ ЕГЭ

***Аннотация:** в данной статье рассматривается техника нарративной психотерапии как инструмент обретения уверенности в себе и снятия тревожности в процессе психологической подготовки к прохождению ЕГЭ. Также в статье обсуждаются психологические проблемы, возникающие у старшеклассников в ситуации экзаменов.*

***Ключевые слова:** нарративная терапия, повышенная тревожность, подготовка к прохождению ЕГЭ.*

Подготовка и прохождение Государственных экзаменов – серьезное испытание и напряжение ресурсов личности молодых людей. Трудность представляет и длительная концентрация волевых усилий при подготовке, и напряжение всех основных психических функций при выполнении заданий, и создание верного психологического настроя, позволяющего успешно продемонстрировать свои знания. Как показывает практика, значительная часть учащихся находится в состоянии повышенной тревожности, усугубляемой нервным отношением к экзамену родителей и педагогов.

В ситуации экзамена субъективно переживаемая угроза влечет за собой усиление концентрации внимания на себе и препятствует сосредоточению на выполняемом задании [3]. Тревожность поражает психологическую основу самосознания личности, на которой строится восприятие своего «Я» [2]. При тревожно-боязливом возбуждении вызываемая тревожностью дезорганизация поведения

человека достигает максимума, и возможность целенаправленной деятельности значительно ослабевает [1].

Учащиеся, педагоги и родители традиционно обращаются за психологической помощью в период, непосредственно предшествующий экзаменами, ожидая рекомендаций и техник, позволяющих эффективно концентрировать внимание. При этом, для части клиентов требуется индивидуальная психологическая помощь, направленная на поиск внутренних ресурсов для обретения уверенности в себе и снижения личностной тревожности.

Одним из эффективно работающих способов для решения указанных задач является *нарративная терапия* – современный, активно развивающийся, краткосрочный подход, позволяющий клиенту переосмыслить свою жизненную историю и вернуть веру в себя, основоположниками которого считают М. Уайта и Д. Эпстона (1990 г.). В основе нарративного подхода лежит представление о том, что реальность не существует объективно, а конструируется во взаимодействии людей друг с другом (в том числе – с психологом). Это дает возможность психологу помочь клиенту «пересочинить» историю, включая в повествование упущенные радостные моменты, вспомнить ситуации личного успеха и положительные качества человека, его особенные способности, позволяющие справиться с проблемой [4]. В подготовке к экзаменам возможна реконструкция эпизодов спокойного преодоления потенциально тревожащих ситуаций.

Так, в индивидуальной работе со старшеклассником, утверждавшим, что никогда не сможет написать выпускное сочинение выше «двойки», удалось реконструировать многочисленные случаи успешного выполнения им различных письменных работ и другие истории, в которых ему удалось действовать хладнокровно и проявить свои лучшие способности. Личный нарратив юноши таким образом обогатился представлениями о себе, как о человеке, у которого получается решать собственные задачи, это помогло ему справиться с тренировочным сочинением на хорошую оценку и почувствовать себя уверенней.

Другой основополагающий прием нарративного терапевта – экстернализация проблемы, которая позволяет отделить проблему от клиента, взглянуть на

нее со стороны, описать ее метафорически. «Ребенок – не проблема» – это один из постулатов нарративного подхода. Отделив и образно назвав проблему, мы снимаем негативные чувства, связанные с ней (гнева, вины и др.) и можем разработать средства борьбы. Более того, овладев этим приемом, клиент получает средство самостоятельного совладения с проблемой и может пользоваться им в дальнейшем самостоятельно.

Например, в ситуации с подготовкой к экзаменам проблема девушки была названа ею «Трясучка» (имеются в виду повышенное мышечное напряжение, дрожание и тревога), затем совместно с психологом клиентка понимала, как проблема влияет на ее жизнь, в каких ситуациях она появляется, были рассмотрены разные способы победить проблему. Эффективным способом закрепить найденное решение и не потерять продуктивные идеи после сессии явилось написанное вместе с психологом письмо, которое помогло девушке ощутить себя экспертом в решении этой проблемы и могло поведать близким и напомнить клиентке об успехе в победе над проблемой. Последний прием называется терапевтическим документом, и кроме писем для поддержки и закрепления достигнутого результата могут использоваться различные письменные свидетельства.

Применение нарративного подхода позволяет эффективно и сравнительно быстро справиться с проблемными ситуациями, при этом дает возможность клиентам изменить представление о себе, найти силы для реализации планов на будущее. А вера в себя, как известно, необходимое условие достижения успеха и улучшения качества жизни и не только в ситуации экзаменов.

Список литературы

1. Фримен Дж. Веселые решения серьезных проблем: нарративная терапия для детей и их родителей / Дж. Фримен, Д. Эпстон. Д. Лобовиц. – Нью-Йорк: Нортон энд компани, 1997. – 321 с.
2. Мэй Р. Краткое изложение и синтез теорий тревожности / Р. Мэй; сост. и общ. ред. В.М. Астапов – СПб.: Питер, 2001. – 400 с.
3. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. – 1998. – №2. – С. 11–18.

4. Березин Ф.Б. Психическая адаптация и тревога / Ф.Б. Березин // Психические состояния: Хрестоматия. – СПб.: Питер, 2000. – 174 с.