(cc) BY

Ирсалимова Сауле Миндубаевна

магистрант

ФГБОУ ВПО «Магнитогорский государственный

технический университет им. Г.И. Носова»

г. Магнитогорск, Челябинская область

Мусийчук Марина Владимировна

д-р филос. наук, преподаватель

Институт педагогики, психологии

и социальной работы

ФГБОУ ВПО «Магнитогорский государственный

технический университет им. Г.И. Носова»

г. Магнитогорск, Челябинская область

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ ЕГЭ

Аннотация*: статья посвящена психологическим условиям снижения тревожности при подготовке и сдаче ЕГЭ выпускников школы. В работе рассмотрены подходы различных психологов к данной проблематике, разработана программа по профилактике и преодолению страха старших школьников перед итоговой аттестацией.*

Ключевые слова*: психология, тревожность, школьники, ЕГЭ.*

Основной формой государственной аттестации и вступительных испытаний в Российской Федерации для выпускников школ является единый государственный экзамен (ЕГЭ). Стоит отметить, что ЕГЭ как форма экзамена, появившаяся сравнительно недавно и является для выпускников непривычной, пугающей и вызывает определенные трудности. Все вышесказанное актуализирует проблему успешной подготовки и прохождения выпускниками школ процедуры ЕГЭ.

Особую обеспокоенность психологов вызывает процесс формирования тревожных состояний у школьников при подготовке и сдаче ЕГЭ. В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью [2]. Необходимость исследования проблемы экзаменационной тревожности и факторов, на нее влияющих, обусловлена важностью эффективного обучения в современном обществе.

Таким образом, наибольшие затруднения в экзаменационной ситуации будут испытывать люди с высокой личностной тревожностью, низкой самооценкой, потребностью в избегании неудач, сомнением в себе и слабостью нервной системы.

С целью оказания психологической помощи обучающимся при подготовке и сдаче ЕГЭ могут организовываться тренинговые занятия. По мнению Е.Ю. Шрагиной, оптимальной формой фронтальной психологической подготовки выпускников к экзамену являются психолого-педагогические занятия с элементами тренинга. На этих занятиях не просто происходит обучение технологиям, а формируются позитивные установки, помогающие эффективно сдавать экзамены и справляться с любыми стрессовыми ситуациями в жизни. В работе могут использоваться разнообразные формы: групповая дискуссия, разбор конкретных ситуаций на экзаменах, отработка умений и навыков в специальных упражнениях, групповое обсуждение, информирование, психогимнастика, «мозговой штурм», освоение техник саморегуляции, самоподдержки в специальных упражнениях [3, с. 21].

Таким образом, соблюдение и выполнение всех вышеперечисленных условий будет способствовать благоприятному прохождению государственной итоговой аттестации. С этой целью нами разработана и в настоящее время апробируется в школах г. Магнитогорска программа коррекции уровня тревожности школьников.

Цель тренинга: выработка психологических качеств, умений и навыков выпускников, которые повысят эффективность подготовки к прохождению и сдаче ЕГЭ и позволят каждому ученику более успешно вести себя во время экзамена, т.е. будут способствовать развитию памяти и навыков мыслительной работы, концентрации внимания, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, владеть своими эмоциями.

Задачи тренинга: повышение уровня работоспособности; повышение уровня стрессоустойчивости; научение способам эффективного расслабления; создание ситуации эмоционального комфорта; развитие навыков самоконтроля; развитие эмоционально-волевой сферы; создание рекомендаций по оптимизации деятельности учащихся на итоговой аттестации.

Организационные условия проведения занятий. Программа рассчитана на выпускников школы, для детей 16–18 лет. Занятия проводятся 2–3 раза в неделю. Продолжительность программы: 8 занятий по 40–110 минут. Состав группы: 7–12 человек.

Структура занятий: 1. Организационный момент; 2. Вступление; 3. Разминка; 4. Основная часть; 5. Рефлексия; 6. Завершение.

Содержание программы

1. Занятие «Знакомство» (1 ч. 20 м.) Задания: «Клубок», «Визитка», «Поиск общего», «Счет», «Уверенный – наглый – робкий», «Мне сегодня».

2. Занятие «Повышение самооценки» (*1 ч. 10 м.)* Задания: «Автопортрет», «Комплимент», «Ладошка», «Перекрестный шаг», «Мне сегодня».

3. Занятие «Снижение уровня тревожности» (1 ч. 10 м.) Задания: «Говорящие ладошки», «Групповое животное», «Управление телом», «Мне сегодня».

4. Занятие «Снижение страха социальных контактов» (1 ч. 30 м.) Задания: «Все, у кого», «Путаница», «Слепец и поводырь», «Пантомима», «Дыхание», «Мне сегодня».

5. Занятие «Формирование осознавания собственных эмоций и чувств других людей, развитие эмпатии» (1 ч. 10 м.) Задания: «Ассоциации», «Зеркало», «Выражение чувств», «Комната», «Мне сегодня».

6. Занятие «Формирование внутреннего самоконтроля и умения сдерживать негативные импульсы» (1 ч. 45 м.) Задания: «Лепим скульптуру», «Мафия», «Бабочка-ледышка», «Мне сегодня».

7. Занятие «Приобретение умений находить выход из трудных ситуаций» (1 ч.) Задания: «Ужасно-прекрасный рисунок», «Мозговой штурм», «Медитация», «Стена», «Мне сегодня».

8. Занятие «Формирование позитивных моральной позиции и жизненных перспектив» (40 м.) Задания: «Комплименты», «В чем мне повезло в этой жизни», «Удобства».

В качестве примера рассмотрим сокращенное содержание одного тренингового занятия.

Содержание занятий. Занятие 1. «Знакомство» (1 ч. 20 м.)

Разминка. Задание «*Клубок*». *Цель*: знакомство, снятие напряжения, прояснение самочувствия участников. *Материалы*: клубок ниток. *Процедура*: все сидят в кругу, ведущий кидает клубок любому, тот называет имя и говорит о себе кратко. Кидает следующему, оставляя ниточку у себя. Ниточка позволяет, не повторяясь всем кинуть, но потом приходится распутывать клубок и в процессе его распутывания в обратном порядке каждый говорит, как он себя сейчас чувствует.

Основная часть. Задание «*Визитка*». *Цель:* знакомство с членами группы, включение участников тренинга в групповой процесс, снятие напряжения. *Материалы:* листочки белой бумаги произвольного размера и формы, цветные карандаши. *Процедура:* необходимо оформить визитку, написать на ней то имя, которым вы бы хотели, чтобы вас называли, и оформить ее так, чтобы она стала отражением вашего внутреннего мира.

Завершение. Задание «*Уверенный – наглый – робкий*». *Цель:* развитие умений выразить себя невербальными средствами.

Также можно использовать индивидуальные психологические методы:

Аутогенная тренировка (аутотренинг). Применяются разные варианты самовнушений. *Волевая мобилизация.* Вы можете предложить выпускнику проанализировать его способы, с помощью которых он начинал впоследствии успешные для него дела и как поддерживал себя при возникновении препятствий и трудностей. *Семейная психотерапия.* Необходимо создать для ребенка благоприятную психологическую среду, поддерживающую преодоление им стресса, связанного с ЕГЭ. Вы можете рассказать ребенку о своих собственных переживаниях на экзаменах и иных испытаниях и об опыте их успешного преодоления. Стиль общения с ребенком – оптимистический, задорный, с юмором. В качестве пособия для развития оптимизма и юмора рекомендуем пособие М.В. Мусийчук «Развитие креативности или дюжина приемов остроумия» [4, с. 287; 5, с. 144].

При успешной реализации данной программы, целевая группа, а именно ученики выпускных классов, средних общеобразовательных учреждений получат важное преимущество при написании ЕГЭ, то есть устойчивость к тем стрессам, которые воздействую при написании контрольных тестов [1, с. 542].

Таким образом, отметим, что проблема снижения тревожности при подготовке и сдаче ЕГЭ является актуальной и, следовательно, необходимо разрабатывать психологические условия, при которых уровень тревожности будет снижаться.

Список литературы

1. Александров В.Н. Единый государственный экзамен. Справочные материалы, контрольно-тренировочные упражнения, создание текста / В.Н. Александров [и др.]. – Челябинск: Взгляд. – 2005. – С. 542.

2. Игонин А.С. Проект: «Психологическая подготовка школьников к ЕГЭ» [Электронный ресурс] / А.С. Игонин, А.Н. Голубев, С.П. Сураев. – Режим доступа: http://www.pfo.ru/?id=21319.

3. Липская Т. Готовимся к ЕГЭ (тренинг для старшеклассников) / Т. Липская, О. Кузьменкова // Школьный психолог. – 2008. – №9. – С. 20–23.

4. Мусийчук М.В. Развитие креативности или дюжина приемов остроумия / М.В. Мусийчук. – М.: Флинта. – 2013. – 287 с.

5. Мусийчук М.В. Психолого-педагогические проблемы юмора / М.В. Мусийчук. – Магнитогорск: МаГУ. – 2004. – 144 с.