

Выброси свою проблему!

Психологическая подготовка старшеклассников к сдаче ЕГЭ



*Что происходит на свете? — А просто зима.
— Просто зима, полагаете вы? — Полагаю.
Я ведь и сам, как умею, следы пролагаю
В ваши уснувшие ранней порою дома.*

*— Что же за всем этим будет? — А будет январь.
— Будет январь, вы считаете? — Да, я считаю.
Я ведь давно эту белую книгу читаю,
Этот с картинками вьюги старинный букварь.*

*— Чем же все это окончится? — Будет апрель.
— Будет апрель, вы уверены? — Да, я уверен.
Я уже слышал, и слух этот мною проверен,
Будто бы в роце сегодня звенела свирель.*

Юрий Левитанский

Татьяна МАЗУРЕНКО

педагог-психолог,
МБОУ «СОШ № 6»

Антон ПРОСКУРИН

педагог-психолог,
МБОУ «Гимназия № 7»,
г. Норильск, Красноярский край

А что сейчас происходит на свете для выпускников? Сейчас у них время подготовки к экзаменам, и до начала экзаменов в форме ЕГЭ осталось не так уж много времени. Невероятное количество вопросов возникает при слове «ЕГЭ». Есть немало разнообразной литературы, велик поток информации, но все равно каждый год что-то меняется в структуре экзаменов и при подготовке к ним приходится применять разные технологии.

ЕГЭ — лишь один из многих экзаменов, которые предстоит сдавать молодому человеку в будущем, и важно научить детей психологически грамотно преодолевать жизненные трудности. В это время учащиеся испытывают большую эмоциональную нагрузку, что порой ведет к стрессу, порождает неуверенность в будущем.

Возможные стрессовые ситуации при сдаче ЕГЭ в основном связаны с особенностями нервно-психической устойчивости ученика. «Состояние, в котором находится старшеклассник в это время, психологи называют «стрессом развития». Перед учащимися стоят несколько серьезнейших задач развития:

построение новых отношений с окружающими, выбор области будущих профессиональных интересов, автономизация от семьи и другие важные составляющие вхождения во взрослость» (С. Вовилова).

Обучая детей соответствующим психологическим способам и приемам, мы повышаем их психологическую устойчивость, развиваем мыслительную работу, формируем умение в ситуации экзамена мобилизовать себя. Важнейшей целью психологического сопровождения является ознакомление учащихся с простыми психологическими способами снижения тревоги и противодействия стрессовым факторам в различных ситуациях жизнедеятельности.

Несмотря на многообразие психологических технологий, актуальным по-прежнему остается нахождение новых подходов в работе психолога. Мы предлагаем познакомиться с некоторыми подходами, которые, по нашему мнению, помогают учащимся весьма эффективно адаптироваться к стрессовым ситуациям. Применяемые нами технологии имеют разную структуру: выбираются в зависимости от целей, содержания проводимой работы, позиции психолога.

Практическая реализация предложенных технологий, на наш взгляд, обеспечивает создание оптимальных условий для развития навыков саморегуляции.

ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК

Упражнение «Придумай предложение»

Это простое упражнение позволяет выпускникам научиться переключать свое внимание. Учащимся предлагается несколько цепочек слов: «экзамен — работа — цель», «экзамен — радость — успех», «экзамен — хорошее настроение — отдых». Им надо придумать как можно больше предложений с этими словами. При составлении предложений слова можно менять местами.

Упражнение «Отдых»

Цель: способствовать раскрытию внутренних ресурсов для регуляции эмоционального состояния.

Материалы: цветная бумага, журналы, клей, ножницы, цветные нитки, пластилин.

Инструкция: сделать картину из предложенных материалов с помощью различных способов: нарисовать, составить коллаж, слепить.

Упражнение «Выброси свою проблему»

Когда учащиеся готовятся к экзамену, они очень часто представляют либо вспоминают различные ситуации, связанные с собственной неудачей. Для

преодоления таких ситуаций подойдет описанное упражнение.

Инструкция. Возьмите листок бумаги, согните его пополам, на одной части листка в течение 2–3 минут напишите список ваших проблем, забот, помех, которые не дают успокоиться. Прочитайте список того, что вас тревожит, еще раз. Теперь на другой части листка составьте список того, что вы уже хорошо умеете делать или хотите делать лучше, чем сейчас, в утвердительной форме.

Например:

— Я очень хорошо решаю задачи.

— Я очень хорошо готовлюсь к экзаменам.

Теперь, пожалуйста, оторвите ту часть листка, где у вас написаны ваши проблемы, согните его пополам, потом еще раз и выбросьте в приготовленный заранее мешок.

Выбросьте свои проблемы и забудьте о том, что написано.

Упражнение «Мои успехи»

Помочь учащимся сконцентрироваться на своих успехах можно следующим образом. Старшеклассникам предлагается написать, что такое успех. Следующий этап этой работы: на листе А4 красиво написать «Мои успехи» и составить список своих успехов в любой деятельности. На обратной стороне листка надо нарисовать образ своего успеха, предварительно представив и прочувствовав его мысленно.

Упражнение способствует формированию положительного взгляда на себя, снятию необоснованных тревог и страха неудачи, ориентирует учащихся на получение максимально положительного результата.

Занятие «Я и экзамен»

Цель: научить выпускников снимать напряжение простыми психологическими способами.

Ход занятия

Организационно-психологический момент

Ведущий. Здравствуйте, уважаемые выпускники! (Ведущий читает стихотворение, которое мы привели в качестве эпиграфа.)

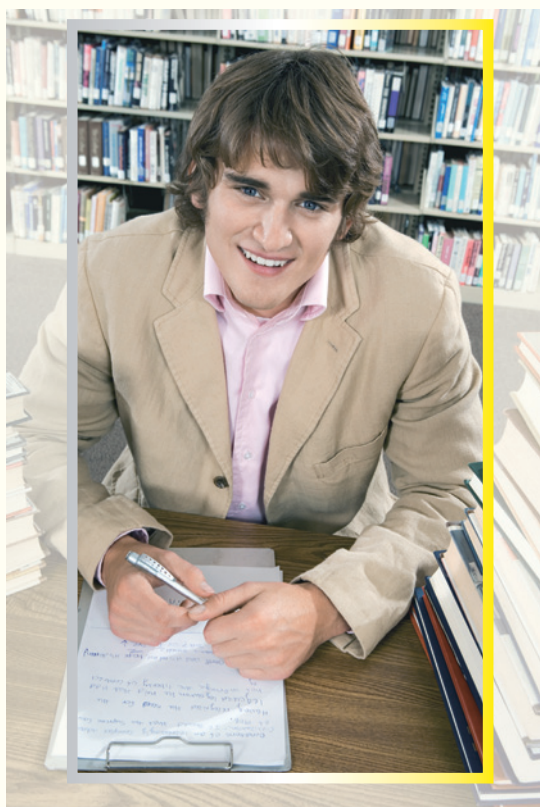
А что происходит на свете для вас?

Да, сейчас самое главное — подготовка к ЕГЭ. ЕГЭ — один из многих экзаменов в вашей жизни. У вас впереди будет много экзаменов и в институте, и на работе, и важно научиться их психологически грамотно «сдавать». Сегодня мы поговорим о том, как психологически подготовиться к экзаменам.

Упражнение «Рисуем чувства» (К. Фопель)

— Предлагаю вам вспомнить уроки рисования. Возьмите бумагу и нарисуйте красками, как вы себя





в данный момент ощущаете. Подберите цвета, подходящие вашему нынешнему состоянию. Вы можете рисовать линии, круги, узоры или картинку — в общем, все, что вам захочется.

Молодцы! Отложите пока ваши рисунки в сторону, переходим к следующему заданию.

Разминка

— Вам даны слова:

«экзамен — я — цель»;

«экзамен — радость — успех».

Нужно придумать как можно больше предложений, в каждом из которых были бы использованы все три слова. Слова можно изменять любым способом.

Молодцы! А как вы думаете, о чем сегодня пойдет речь? Тема нашего урока «Я и экзамен». А цель нашего занятия — научить вас разнообразным психологическим способам, которые помогут вам почувствовать себя увереннее в ситуациях подготовки и сдачи экзаменов.

Упражнение «Выведи козу»

(Михаил Кипнис в авторской модификации)

Ведуций предлагает учащимся послушать притчу.

«Выведи козу» (хасидская притча)

Бедный крестьянин пришел к мудрецу.

— Мудрец, как жить? Семья большая — все в одной комнате. Нет больше сил, посоветуй, как справиться, как преодолеть напасти?

— У тебя коза есть? — спрашивает мудрец.

— Есть.

— Приведи ее в свою комнату

— Но там ведь в одной комнате и я, и жена, и пятеро детишек. Куда же еще козу приводить? На голову себе я ее посажу?

— Пришел за советом, значит, слушай, что тебе говорят! Приведи козу и посели ее с собой в доме!!!

Через несколько дней прибегают крестьянин.

— Мудрец, совсем невмоготу! Жить невмочь!!!

— А ты теперь выведи козу!

Вывел крестьянин козу, и жить стало несравненно проще и лучше.

— А теперь — задание. Возьмите листок бумаги А4, согните его пополам, на одной части листка в течение 2–3 минут напишите список ваших проблем, забот, помех, которые не дают успокоиться. Прочитайте список того, что вас тревожит, еще раз. Теперь на второй части листка составьте список того, что вы уже хорошо умеете делать или что вы хотите делать лучше, чем сейчас, в утвердительной форме:

(Ведуций объясняет, что когда мы позитивно о чем-то думаем, то наши опасения вытесняются и мы увереннее смотрим в будущее. И в этот момент раскрываются наши внутренние ресурсы.)

Теперь, пожалуйста, оторвите ту часть листка, где у вас написаны ваши проблемы, согните его пополам, потом еще раз и выбросьте. «Выведите козу» и забудьте о том, что написано, как минимум до конца нашей встречи.

Упражнение «Мое волнение»

Ведуций беседует с учащимися, что такое волнение. После беседы предлагает им слепить свое волнение, каким они его себе представляют. После того как учащиеся слепят свое волнение, им предлагается слепить домик для своего волнения и поселить его там.

Упражнение «Мои желания»

Ведуций предлагает учащимся написать самим себе пожелание, которое будет начинаться фразой: «Хочу пожелать себе на экзамене...»

Рефлексия

Участники передают друг другу мяч и говорят, что им понравилось на занятии и что они возьмут с собой.

— Спасибо всем! До новых встреч! ●

ЛИТЕРАТУРА

Вопилова С.Ф. Психолого-педагогическое сопровождение выпускников средней школы в процессе их подготовки к ЕГЭ. Методические рекомендации. — Норильск: Изд. НМИПКиПП, 2004.