

Секция «Педагогическое образование и образовательные технологии»

Психолого-педагогические условия снижения уровня тревожности старших школьников при подготовке и сдаче ЕГЭ

Ирсалимова Сауле Миндубаевна

Студент (бакалавр)

Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова,

Магнитогорск, Россия

E-mail: saule0210@mail.ru

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. В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. 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 [2].

Итак, 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» (1ч.20 м.) Задания: «Клубок», «Визитка», «Поиск общего», «Счет», «Уверенный - наглый - робкий», «Мне сегодня» 2. Занятие «Повышение самооценки» (1ч.10м.) Задания: «Автопортрет», «Комплимент», «Ладошка», «Перекрестный шаг», «Мне сегодня» 3. Занятие «Снижение уровня тревожности» (1ч.10м.) Задания: «Говорящие ладошки», «Групповое животное», «Управление телом», «Мне сегодня» 4. Занятие «Снижение страха социальных контактов» (1ч.30м.) Задания: «Все, у кого», «Путаница», «Слепец и поводырь», «Пантомима», «Дыхание», «Мне сегодня» 5. Занятие «Формирование осознания собственных эмоций и чувств других людей, развитие эмпатии» (1ч.10м.) Задания: «Ассоциации», «Зеркало», «Выражение чувств», «Комната», «Мне сегодня» 6. Занятие «Формирование внутреннего самоконтроля и умения сдерживать негативные импульсы» (1ч.45м.) Задания: «Лепим скульптуру», «Мафия», «Бабочка-ледышка», «Мне сегодня» 7. Занятие «Приобретение умений находить выход из трудных ситуаций» (1ч.) Задания: «Ужасно-прекрасный рисунок», «Мозговой штурм», «Медитация», «Стена», «Мне сегодня» 8. Занятие «Формирование позитивных моральной позиции и жизненных перспектив» (40м.) Задания: «Комплименты», «В чем мне повезло в этой жизни», «Удобства»

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» [3; 4].

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

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.

Источники и литература

- 1) Александров В.Н. и др. Единый государственный экзамен. Справочные материалы, контрольно-тренировочные упражнения, создание текста. - Челябинск: Взгляд, 2005. С. 542.
- 2) Липская Т., Кузьменкова О. Готовимся к ЕГЭ (тренинг для старшеклассников) // Школьный психолог. 2008. № 9. 20-23 с.
- 3) Мусийчук М.В. Развитие креативности или дюжина приемов остроумия. М.: Флинта, 2013. 287 с.
- 4) Мусийчук М. В. Психолого-педагогические проблемы юмора. Магнитогорск: МаГУ. 2004. 144 с.