

Как помочь учащимся позитивно настроиться на экзамены

ВАЖНОЕ В СТАТЬЕ

- 1 Оцените уровень тревожности учащихся накануне экзаменов. Поможет анкета **с. 40**.
- 2 Учащиеся смогут преодолеть стрессовую ситуацию, если осмыслят собственные переживания. Поможет техника «Письмо из будущего» **с. 43**.

Подготовьте для каждого учащегося бланк анкеты **с. 45** и шаблон письма **с. 46**. Используйте анкету и технику «Письмо из будущего» в тренинге «Учимся преодолевать экзаменационный стресс». План тренинга с комментариями для ведущего **с. 48**.

Проведите с учениками самооценку готовности к экзаменам

Оксана ГОЛЕРОВА,
педагог-психолог ГБОУ
«Городской психолого-педагогический центр Департамента образования города Москвы»,

Ирина ГРИГОЛАШВИЛИ,
педагог-психолог ГБОУ
«Городской психолого-педагогический центр Департамента образования города Москвы»

Цель – актуализировать тему подготовки к экзаменам, выявить ресурсные и рискованные зоны, сфокусировать внимание учащихся на ресурсах ближайшего окружения, которые помогут при подготовке к экзаменам. В анкете указаны сразу два экзамена, с которыми сталкиваются выпускники. Подобное уточнение позволяет унифицировать ее для 9-х и 11-х классов. С другой, подчеркивает, что экзамен – одна из многих образовательных задач. Анкета включает семь вопросов. Каждый предварительно обсудите с участниками.

Вопрос 1. Оцени от 0 до 10 баллов степень твоей готовности к ОГЭ/ЕГЭ. Цель – оценить предстоящее стрессовое событие, определить свою позицию и установку относительно экзамена, поразмышлять, что можно сделать, чтобы стать ближе к цели.

Объясните учащимся, что 0 для данной шкалы – ничего не знаю об экзаменах, вообще про это не думал, не знаю, какие экзамены будут и как к ним готовиться. 10 – знаю все о содержании и процедуре ОГЭ/ЕГЭ. Например: какие предметы, вопросы; неоднократно выполнял тренировочные задания; знаю собственные особенности поведения и эмоциональных переживаний во время экзамена и как с ними справиться. Знаю, что с собой можно брать на экзамен, сколько раз можно выходить в туалет. Знаю, что надо проходить через рамки металлоискателя и сдавать экзамен под видеокамеру; знаю, что писать только черной ручкой и обязательно по клеточкам.



Важно

Актуализируйте прошлый опыт учащихся, когда школа была для них ресурсом

Вопрос 2. Есть ли у тебя уже планы на будущий учебный год?

Если да, то какие? Цель – расширить временную перспективу, представить себя в точке, которая будет уже после стрессового события.

Здесь полезно обсудить следующее: что такое планы, для кого будущий год будет учебным, а для кого – нет, какие вузы выбрали, кто планирует выход на работу. Задача педагога – чтобы учащиеся дали как можно более содержательный ответ (не просто «осенью поступить в вуз»), поразмышляли о собственных целях и задачах, связанных с различными аспектами жизни (работой, семьей, друзьями, хобби), а не только с учебной.

Вопрос 3. Что тебя больше всего беспокоит или тревожит в отношении ОГЭ/ЕГЭ?

Цель – осознать, что вокруг много людей, которые сталкиваются с подобными проблемами. При обсуждении вопроса необходимо привести примеры: когда человек едет на работу и опаздывает, его могут беспокоить совершенно разные мысли – «не успею выполнить работу», «руководитель увидит мое опоздание», «выключил ли я утюг, когда уходил». То же самое происходит и на экзамене – люди также беспокоятся о разных вещах. Одни переживают из-за его сложности, другие – из-за отсутствия перерыва для приема пищи, реакции родителей в случае плохого результата. Часто учащиеся видят проблемы только в одном направлении (например, «боимся, что не знаем материал») и не замечают других, которые более существенны и требуют психологической поддержки.

Вопрос 4. Оцени от 0 до 10 баллов степень поддержки твоих родителей при подготовке к ОГЭ/ЕГЭ. Цель – осознать себя

**Совет**

Иницируйте обсуждение и проясните, какую помощь от семьи ученики хотели бы получить

частью своей семейной системы, понять, что происходящее так или иначе влияет на всех членов семьи. 0 на данной шкале – это ситуация, в которой родители, возможно, знают, но не проявляют никакого интереса к предстоящим испытаниям. 10 – поддерживают; делают все, что в их силах: наняли репетиторов; помогают готовиться и решать тренировочные задания; поддерживают морально или, наоборот, поддерживают тем, что не беспокоят лишней раз, давая время и возможность подготовиться самому. Учащиеся могут задать вопрос: «А чем родители могут помочь?» – в этом случае важно инициировать обсуждение, направленное на прояснение того, как они видят помощь семьи в целом, какую помощь хотели бы получить.

Вопрос 5. Какую помощь ты хотел бы получить от родителей при подготовке к ОГЭ/ЕГЭ? Цель – оценить ресурсы семейной системы, определить ожидания учащихся от родителей. Предложите обсудить: как родители могут помочь подготовиться к экзаменам, что они уже делают, что помогает больше всего.

При обсуждении участники часто говорят о репетиторах, которых нанимают родители, оплате курсов и почти забывают о других ресурсах для поддержки в семейной системе: о безусловной любви родителей; о том, что семья их примет, какой бы результат они ни получили на экзамене; что родители тоже беспокоятся за них не меньше их самих же.

Часто при разговоре всплывает проблема: «Родители все время нам повторяют, что мы ничего не сдадим, и нужно постоянно заниматься». В этом случае необходимо обсудить с учащимися, что в действительности может стоять за таким родительским посланием, например тревога.

Вопрос 6. Какую помощь ты хотел бы получить от школы при подготовке к ОГЭ/ЕГЭ? Цель – рассмотреть возможности школы с позиции поддерживающего, а не контролирующего социального института. Обсудите следующее: школа может дать не только знания или повысить тревогу в отношении экзамена (учащиеся часто говорят, что учителя сами их чрезмерно накручивают по поводу ОГЭ/ЕГЭ), но и оказать поддержку.

На данном этапе важно актуализировать прошлый опыт участников, когда школа была для них ресурсом. Например, предложите

им вспомнить о первых успехах в начальной школе, интересных экскурсиях с классом.

Вопрос 7. Какие ресурсы есть у тебя для успешной сдачи ОГЭ/ЕГЭ? Цель – актуализировать тему внутренних ресурсов подростка для преодоления сложной ситуации. Отвечая на этот вопрос, учащиеся в большинстве затрудняются идентифицировать собственные ресурсы, которые у них есть.

Популярные ответы: знания (мозг), интернет, учителя. В этом случае необходимо сделать акцент на других возможностях, которые стоит учитывать: личностные качества и особенности эмоционально-волевой сферы (например, уверенность в себе), адекватное поведение в стрессовых ситуациях, способность сосредоточиться в трудный момент на решении задачи.

Используйте технику «Письмо из будущего»

Цели – создать позитивную историю в отношении экзамена, расширить временные перспективы за стрессовое событие. Чтобы успешно преодолеть критическую ситуацию, трансформировать ее в жизненный опыт, необходимо переживание осмыслить и выразить его в какой-либо форме. Это важно потому, что негативные переживания мы часто вытесняем, обесцениваем, в результате – внутренние напряжение и тревога усиливаются и, как следствие, стрессовая составляющая повышается.

Один из способов выразить переживание – написать письмо. Письмо – это средство общения и документирования собственной жизни. Написание письма помогает обрывочные события превратить в связанную жизненную историю, зафиксировать и удержать во внимании большой объем информации и благодаря этому увидеть новые возможности для реализации жизненных целей.

«Письмо из будущего» состоит из неоконченных предложений, расположенных в определенной последовательности. Каждое из них начинается с фразы, которая актуализирует личностные конструкты, вытесненные в результате стрессовой ситуации. Это дает возможность посмотреть на экзамены под другим углом, с учетом разных точек опоры на внешние и внутренние ресурсы. Бланк письма и комментарии к нему [с. 46](#).



Важно


Чтобы успешно преодолеть критическую ситуацию, необходимо переживание выразить в какой-либо форме, например написать себе письмо

Кроме этого, легализуются и нормализуются чувства, связанные с предстоящим событием. Очередность фраз позволяет исследовать (находясь в безопасном месте) свои возможности преодоления сложной ситуации, выявить сначала внешние, а затем и внутренние ресурсы.

Для многих людей то, что написано, становится более осмысленным. Написание письма самому себе из будущего запускает саморегуляционные процессы психики.

Образ того, что трудная ситуация уже разрешена, снимает тревогу по поводу невозможности ее преодолеть и формирует установку на позитивное развитие событий. При этом у человека открывается возможность увидеть, осмыслить вытесненную информацию, актуализировать внутренние (прошлый опыт преодоления, конструктивные модели совладания) и внешние (опора на социальное окружение) ресурсы, которые помогут пережить трудные жизненные ситуации.

Курс повышения квалификации


«АКТИОН»  МЦФЭР

**ОРГАНИЗАЦИЯ И КОНТРОЛЬ
КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОО**

Записаться на курс 8 (800) 511-08-33

Удостоверение
установленного
образца



Дистанционное обучение 

Реклама

Анкета «Самооценка готовности к экзаменам»

Ф. И. О. _____

Дата рождения _____

Школа, класс _____

Дата заполнения «___» _____ 20___ г.

1. Оцени, пожалуйста, от 0 до 10 баллов степень твоей подготовленности к ОГЭ/ЕГЭ _____

2. Есть ли у тебя уже планы на будущий учебный год? Если да, то какие? _____

3. Что тебя больше всего беспокоит или тревожит в отношении ОГЭ/ЕГЭ? _____

4. Оцени от 0 до 10 баллов степень поддержки твоих родителей при подготовке к ОГЭ/ЕГЭ _____

5. Какую помощь ты хотел бы получить от родителей при подготовке к ОГЭ/ЕГЭ? _____

6. Какую помощь ты хотел бы получить от школы при подготовке к ОГЭ/ЕГЭ? _____

7. Какие ресурсы есть у тебя для успешной сдачи ОГЭ/ЕГЭ? _____

Спасибо за сотрудничество!

* Анкета разработана коллективом авторов: Д.А. Воробьевой, О.А. Голеровой, Н.А. Йошпой, Ю.А. Кузовковой, Г.Г. Романовой.

Письмо из будущего

Я пишу тебе _____
 Сейчас июль и хорошая погода. Я помню, что в апреле тебе было непросто, иногда тревожно и даже страшно. Тогда ты думал, что ОГЭ (ЕГЭ) _____

Твои родители говорили _____

Твои учителя говорили _____

Твои друзья говорили _____

И тебе казалось, что _____

Но сейчас, когда вокруг меня лето и ОГЭ (ЕГЭ) уже позади, я хочу тебе сказать _____

Бояться – это нормально, потому что _____

Ведь ты знаешь, что для того, чтобы сдать успешно ОГЭ (ЕГЭ), у тебя есть _____

И кроме этого у тебя еще есть _____

Я просто хочу сказать, что многое в твоих руках.

P. S. _____

Комментарии к письму

Предложение	Значение и направленность
Вступление	Обращение в письме от своего имени снижает сопротивление, позволяет быть более откровенными при работе с незаконченными предложениями. Кроме того, происходит фокусировка на своих внутренних процессах и личном опыте
Я пишу тебе...	Создание образа ресурсного безопасного места дает возможность соприкоснуться с негативными чувствами в отношении стрессовой ситуации, принять факт их наличия — вследствие этого появляется возможность нормализовать эти чувства

Предложение	Значение и направленность
Сейчас июль и хорошая погода. Я помню, что в апреле тебе было непросто, иногда тревожно и даже страшно. Тогда ты думал, что ОГЭ (ЕГЭ)...	Определение актуальных переживаний в отношении экзамена, «называние» проблемы или трудности позволяет вывести проблему из сферы бессознательных переживаний и перевести ее в область осознаваемых процессов
Твои родители говорили... Твои учителя говорили... Твои друзья говорили... И тебе казалось, что...	Обращение к ресурсам социального окружения и определения родителей, педагогов и друзей как участников процесса, выявление установок ближайшего окружения и своих собственных в отношении экзаменов показывает более реальную картину, дает возможность «увидеть» дополнительные ресурсы, соотнести собственное видение возможностей преодоления стрессовой ситуации с ожиданиями окружающих
Но сейчас, когда вокруг меня лето и ОГЭ (ЕГЭ) уже позади, я хочу тебе сказать...	Обращение к собственному уникальному опыту преодоления стрессовых ситуаций
Бояться — это нормально, потому что...	Нормализация чувств, тревоги и страха, «разрешение» самому себе испытывать те чувства, которые возникают в отношении экзамена, даже если они негативные, их принятие
Ведь ты знаешь, что для того, чтобы сдать успешно ОГЭ (ЕГЭ), у тебя есть...	Обращение к личностным ресурсам, обеспечивающим эффективность деятельности
И кроме этого у тебя еще есть...	Обращение к личностным ресурсам, обеспечивающим удовлетворение базовых потребностей
Дата и подпись	Это позволяет расширить временную перспективу, дает возможность более адекватно оценить ситуацию экзамена, превращая его в один из многих жизненных этапов, который нужно пройти
P. S.	Постскрипtum — важный элемент письма, который позволяет отреагировать на чувства и сформулировать личные послания

План тренинга «Учимся преодолевать экзаменационный стресс» с комментариями для ведущего

1. Вступление (3 мин)

Проведите небольшой фронтальный опрос. Предложите учащимся ответить на вопросы: 1) Кто планирует сдавать ОГЭ/ЕГЭ? 2) Кто считает, что готов к ОГЭ/ЕГЭ? 3) Кого что-то беспокоит или тревожит в отношении ОГЭ/ЕГЭ? Чтобы ответить, учащимся достаточно поднять руку.

К сведению. Опрос поможет привлечь внимание аудитории, включить учащихся в работу и акцентировать их внимание на разнице между «планирую сдать экзамен» и «готов сдать экзамен». Вы получите первичную информацию об уровне и факторах тревожности в отношении экзаменов.

На первый вопрос, как правило, все учащиеся поднимают руку. При этом большинство включается в работу. Второй вопрос часто удивляет участников. И если на первый поднимает руку 100 процентов учащихся, то в данном случае количество поднявших руку может быть значительно меньше – здесь наиболее остро ощущается разница между планированием и собственно реализацией плана. Третий вопрос позволяет сориентироваться относительно уровня экзаменационной тревожности в классе. Тему экзаменов многократно обсуждают с выпускниками, в связи с чем мотивация участия в тренинге у них может быть снижена. Поэтому вам надо: 1) признать перед учениками факт многократного повторения темы; 2) отметить, что на данном занятии они будут обсуждать экзамены в необычном ключе; 3) выразить искреннюю надежду на то, что занятие будет как минимум интересным, как максимум – полезным.

2. Анкетирование «Самооценка готовности к экзаменам» (10 минут)

Комментарии к анкете [с. 40](#). Бланк анкеты [с. 45](#).

Результаты анкетирования используйте для аналитического отчета.

3. Письменная практика «Письмо из будущего» (7 минут)

Бланк письма и комментарии к нему [с. 46](#).

Прежде чем предложить учащимся выполнить задание, попросите их ответить на вопросы: 1) кто любит мечтать и фантазировать? 2) кто хотя бы теоретически верит в машину времени? Для ответа учащимся достаточно поднять руку.

Это неожиданные вопросы для участников. Они позволят создать необходимый эмоциональный настрой, повысить мотивацию к участию в упражнении, заинтересовать.

Инструкция учащимся: «Сейчас вам предстоит написать необычное письмо, какое вы, возможно, никогда не писали. Представьте, что у вас есть возможность отправлять письма во времени. Вы оказались в июле 2018 года. Экзамены сданы, и вы можете написать письмо себе – тому ученику, который сейчас находится в апреле и которому только предстоит сдавать экзамены. Что бы вы себе написали? Начните письмо словами "Привет, Василий!", обращаясь к себе по имени. Или так, как вы хотели бы его начать. "Я пишу тебе..." – укажите откуда. Заканчивая письмо, подпишите его своими именем и фамилией, ведь это пишете себе вы, и поставьте дату. Например, 15 июля 2018 года. Если вам хотелось бы еще что-то написать, чего в предлагаемой форме нет, поставьте P. S. и напишите это». (Письма остаются у учеников.)

К сведению. Иногда в письмах участники могут писать грубые или даже нецензурные вещи. Появление таких эпизодов неизбежно. Чаще подобное встречается у учащихся 9-х классов. Это связано с особенностями эмоционального развития в данный возрастной период. У большинства подростков 14–15 лет физическая агрессия заменяется на вербальную, а в различных подростковых группах используется сленговая речь, в том числе и ненормативная лексика как один из способов самоутверждения в кругу сверстников. Чаще всего подростки в этом возрастном периоде используют нецензурные слова для выражения своих эмоций. Поскольку работа на тренинге связана с высоким уровнем тревоги, то появление таких способов реагирования закономерно. С возрастом потребность в ненормативной лексике становится меньше. Поэтому в случаях появления таких высказываний займите нейтральную (безоценочную) позицию, разделив с учащимися ответственность за фразы, которые далее они вынесут в коллаж.

4. Работа в малых группах (5 минут)

Попросите учащихся разбиться на группы по 4–6 человек. Озвучьте инструкцию: «Сейчас вы обсудите написанные вами письма и выберите из них одну-две наиболее интересные фразы. Вы сами решаете, как будет проходить обсуждение. Вы можете прочитать свои письма друг другу, можете самостоятельно выбрать наиболее интересную, полезную или важную мысль из вашего письма и предложить ее группе. Выбранные фразы нужно записать на общем листе и проиллюстрировать небольшими картинками. Автора фразы не указываете. Выбранные предложения необходимо записать полностью – так, как они идут в письме: "Твои друзья говорили..." и далее». Смысл задания в том, что совместное обсуждение травмирующей ситуации снимает уникальность переживания, что нормализует возникшие чувства. Помимо этого,

участники группового обсуждения имеют возможность увидеть разные варианты преодоления трудностей, получить поддержку и обратную связь от членов группы. Все это снижает тревогу, укрепляет уверенность в себе.

5. Создание коллажа (10 минут)

Коллаж – экспрессивный метод самовыражения. В данном случае это коллективный продукт совместного переживания предстоящих событий и их символизация. Когда учащиеся создают коллаж, они формируют общее пространство, в котором каждый может исходя из своих потребностей получить дополнительный ресурс и окончательно проработать чувства, связанные с предстоящим трудным событием.

Инструкция для учащихся: «Запишите на общий лист ватмана мысли, идеи, фразы, которые показались значимыми в написанных письмах и которые вы выбрали во время обсуждения в группах. Нарисуйте к ним картинки. Затем придумайте общее название для коллажа. Оно может быть любым, но должно содержать слово ОГЭ/ЕГЭ, и за него проголосовало большинство. Автор названия, набравшего большее количество голосов, записывает его на ватмане».

Учащиеся иногда придумывают удивительно точные, емкие и отражающие суть проблемы (какой она видится им) названия: «ЕГЭ: жизнь начинается с 30» (баллов – *примеч. авт.*), «Грустненькое ОГЭ», «Я “победу” ЕГЭ!», «ЕГЭ повержено!», «ЕГЭ: путевка в армию или семейно-строительный институт», «Баба-ЕГЭ съела наше лето». Коллаж по желанию учащихся можно разместить в холле или классном кабинете.

6. Рефлексия, развивающая обратная связь (10 минут)

Цели этапа – подвести итоги работы, разделить ответственность с участниками за приобретенный на тренинге опыт, дать возможность им сфокусироваться на личных результатах и осознать их. Предложите учащимся ответить на вопросы: 1) что было интересным на занятии? 2) что понравилось?

Ответы «верните» в виде развивающей обратной связи. Цели такой обратной связи – поддержать и поощрить действия учеников, которые ведут к повышению уровня стрессоустойчивости, помочь им осознать свои сильные стороны. Например, в ответе участнику, которому понравилось на занятии работать в малой группе, можно обратить внимание на его коммуникабельность, умение опереться на друзей в трудной ситуации, наличие организаторских способностей. Если участнику понравилось на занятии заполнять письмо с незаконченными предложениями, то можно обратить внимание на его творческие способности как ресурс для подготовки к экзаменам или отметить, что постановка цели есть первый шаг к ее достижению.