

# **Психологическая помощь в регуляции психических состояний обучающихся на этапе итоговой аттестации**

Станоева Ю.П., канд. психол. наук,  
доцент кафедры психологии  
личности и общей психологии  
ФГБОУ ВО «Кубанский  
государственный университет»



# Актуальность проблемы

Итоговая аттестация – это не только проверка знаний, но и серьезный стресс для многих школьников.

Давление со стороны родителей, учителей и самого себя может приводить к тревожности, депрессии и другим негативным последствиям.

Важно понимать, что успешная сдача экзаменов зависит не только от уровня подготовки, но и от психоэмоционального состояния учащихся.

# Психологические аспекты стресса

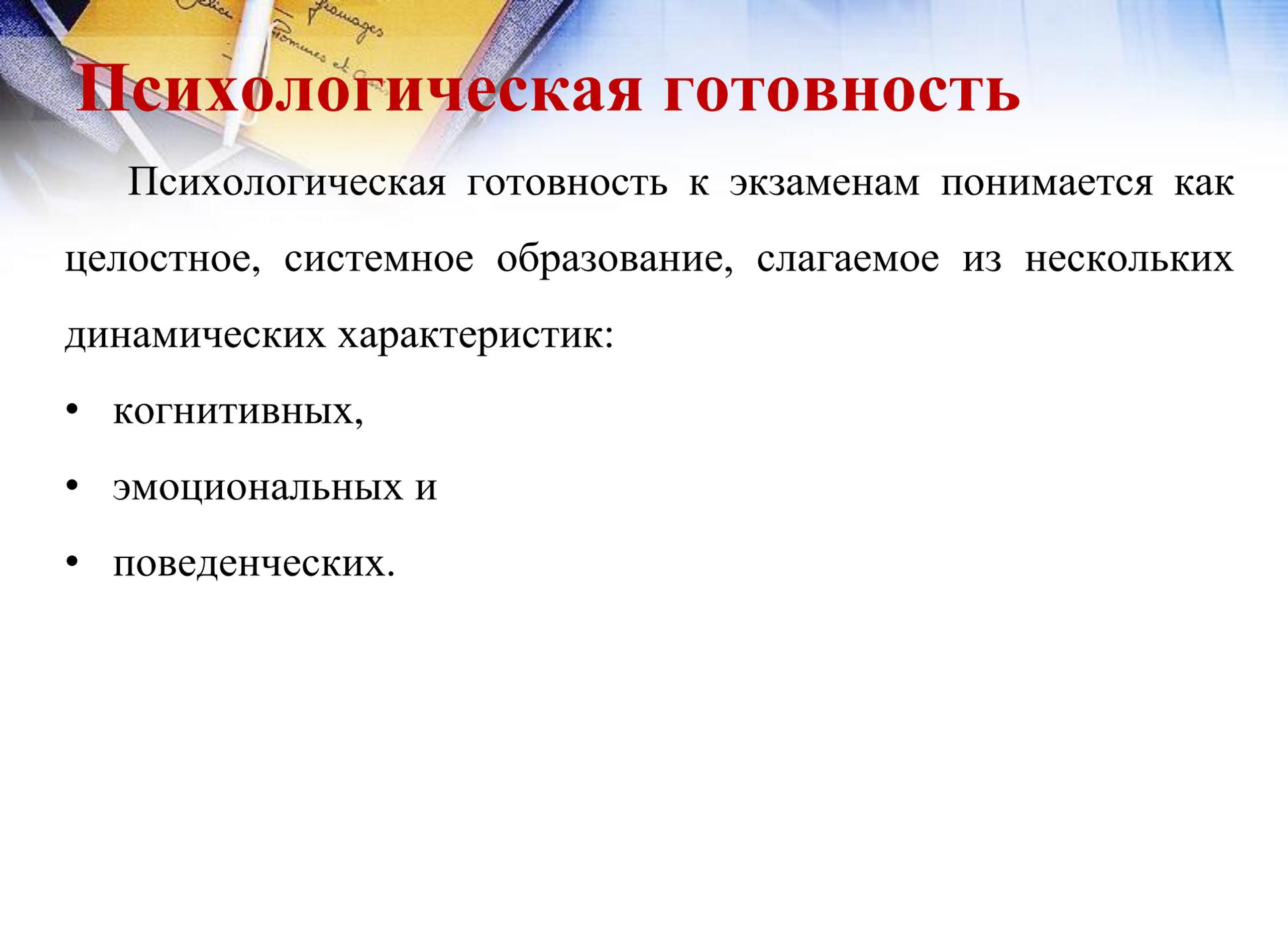
## 1. Причины стресса:

- высокие ожидания со стороны родителей и учителей
- ответственность перед собой и своими родными за выбор
- реальные достижения на данный момент времени
- конкуренция среди сверстников
- страх неудачи и последствий, страх перед новой жизнью.

## 2. Проявления стресса:

- физические симптомы (головные боли, бессонница)
- эмоциональные расстройства (тревога, раздражительность)
- когнитивные проблемы (проблемы с концентрацией и памятью)

3. Долгосрочные последствия: хронический стресс может привести к ухудшению здоровья и снижению учебной мотивации.



# Психологическая готовность

Психологическая готовность к экзаменам понимается как целостное, системное образование, слагаемое из нескольких динамических характеристик:

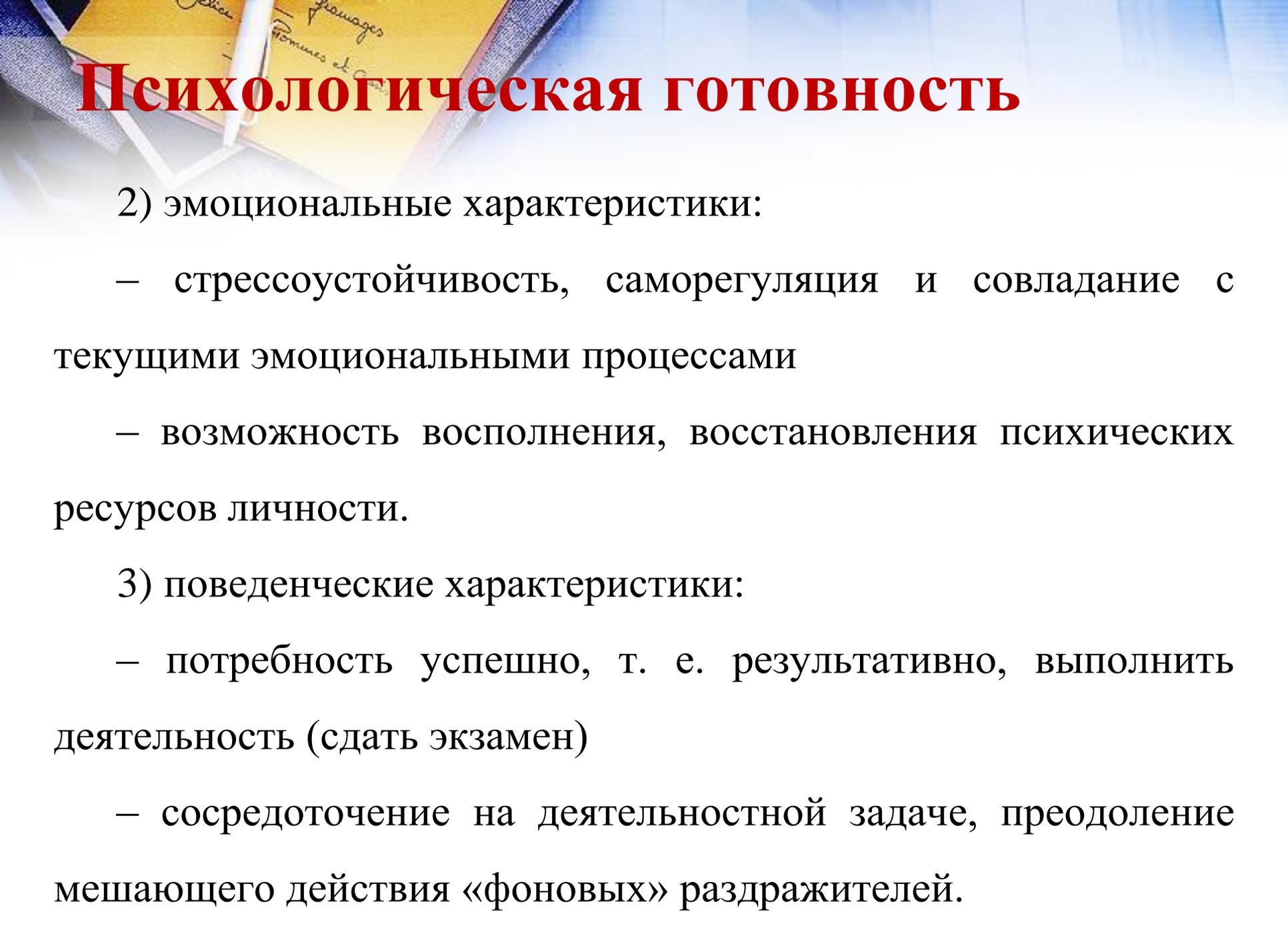
- КОГНИТИВНЫХ,
- ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ И
- ПОВЕДЕНЧЕСКИХ.



# Психологическая готовность

1) когнитивные характеристики:

- уровень сформированности высших психических функций
- степень осмысления значимости результата сдачи экзамена для собственной личности (ценностно-смысловой)
- прогнозирование (опредмечивание в сознании или представление) вероятностных изменений и пр.



# Психологическая готовность

## 2) эмоциональные характеристики:

- стрессоустойчивость, саморегуляция и совладание с текущими эмоциональными процессами
- возможность восполнения, восстановления психических ресурсов личности.

## 3) поведенческие характеристики:

- потребность успешно, т. е. результативно, выполнить деятельность (сдать экзамен)
- сосредоточение на деятельностной задаче, преодоление мешающего действия «фоновых» раздражителей.

# Действия для формирования готовности:

1. осмысление потребности сдачи экзаменов, как задачи, поставленной социумом;
2. понимание цели выполнения задачи (сдача экзаменов), решение которой удовлетворит осознанную потребность;
3. актуализация имеющегося личного опыта, связанного с решением аналогичных жизненных ситуаций;
4. осознание наиболее адекватных способов выполнения требований, заложенных в ситуации экзамена;
5. мобилизация личностных ресурсов согласно условиям экзаменационной ситуации.

# Психологическое сопровождение

Реализуется по трем основным направлениям: работа с обучающимися, педагогами и родителями.

Выделяют следующие формы работы по этим направлениям:

1. Консультирование. Проведение индивидуальных и групповых консультаций с целью психологического просвещения выпускников, учителей, родителей в рамках подготовки к ГИА.
2. Собrania (педсоветы, родительские собрания, собрания выпускников).
3. Информационные материалы – рекомендации психолога в виде различных памяток; оформление тематических стендов, рассчитанных на разную аудиторию: для выпускников, учителей, родителей.

# Работа с обучающимися

Выделяют следующие цели организации психологического сопровождения учеников в рамках психологической подготовки к итоговой аттестации:

1. Ознакомление с процедурой.
2. Формирование адекватного реалистичного мнения о ГИА (преодоление процессуальных трудностей).
3. Формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене (преодоление личностных трудностей).
4. Развитие основных навыков, необходимых для успешной сдачи экзаменов (преодоление когнитивных трудностей).



# Способы реализации психологического сопровождения обучающихся:

1. Психологическая диагностика. Проведение фронтальной диагностики учащихся выпускных классов: выявление детей группы риска, диагностика уровня тревожности.

2. Индивидуальное и групповое консультирование обучающихся (снятие тревожного состояния, обучение контролю стрессовых проявлений, решение когнитивных и личностных трудностей).

3. Информационная поддержка. Составление буклетов, памяток, оформление информационного стенда для учеников.



# Способы реализации психологического сопровождения обучающихся:

4. Тренинговые занятия с обучающимися по направлениям:

- развитие познавательной сферы обучающихся: внимания, памяти, мышления, воображения и т.д.;
- снятие тревожности, формирование адекватной самооценки;
- развитие произвольности, навыков самоорганизации и самоконтроля;
- обучение способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- актуализация внутренних ресурсов.

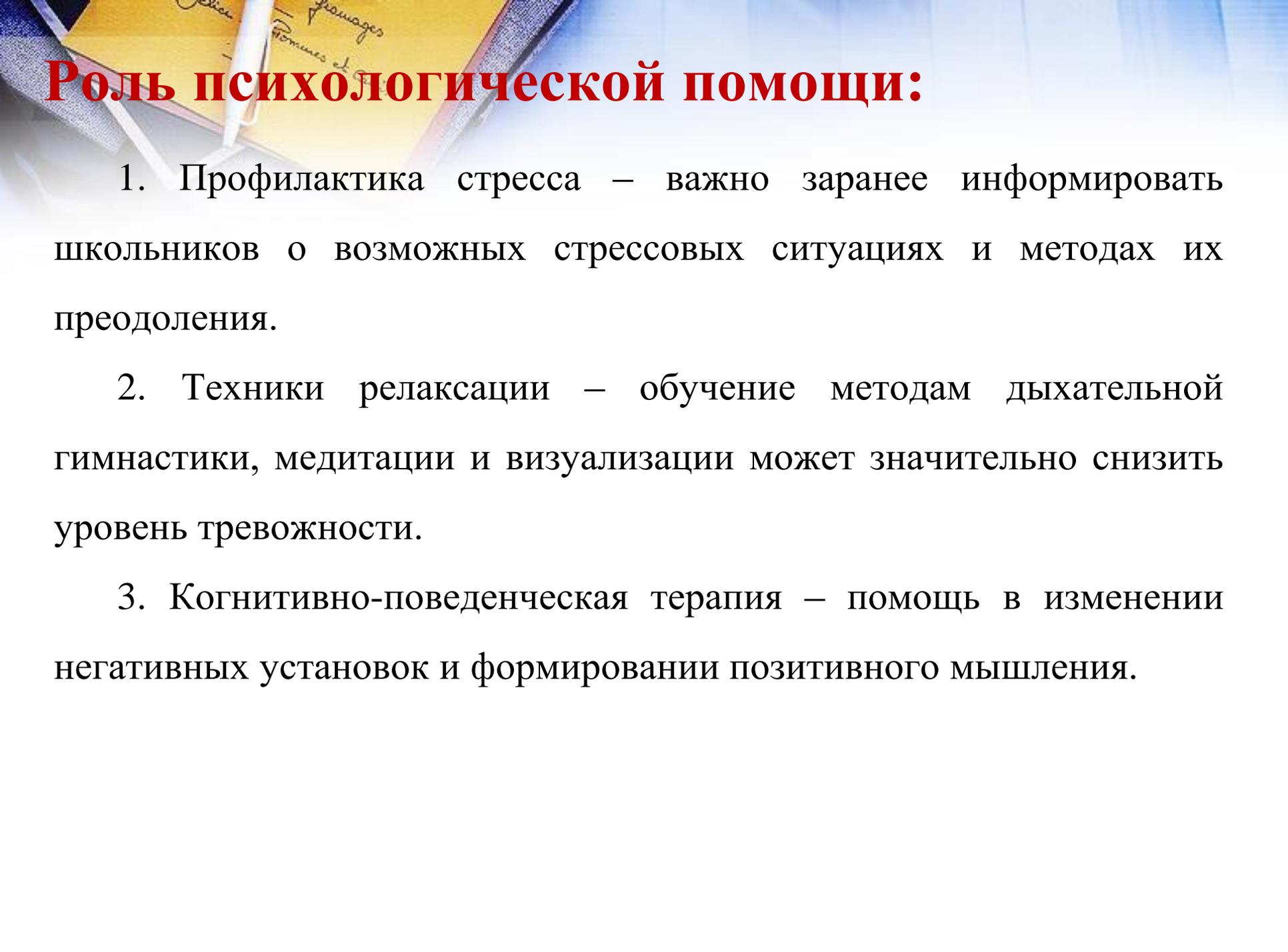
# Способы реализации психологического сопровождения обучающихся:

## 5. Создание поддерживающей среды:

- важно создать атмосферу поддержки как со стороны педагогов, так и сверстников, и родителей, чтобы школьники чувствовали себя в безопасности.

Первый шаг – посмотреть на свой страх (поговорить с ребенком об этом, техника – довести до абсурда свой страх).

Второй шаг – заглянуть в возможные варианты развития событий, как это может быть, а не так, как я себе нарисовал идеальную картину (поиск точки оптимума мотивации; техника разрешить себе удачу и неудачу)



## **Роль психологической помощи:**

1. Профилактика стресса – важно заранее информировать школьников о возможных стрессовых ситуациях и методах их преодоления.
2. Техники релаксации – обучение методам дыхательной гимнастики, медитации и визуализации может значительно снизить уровень тревожности.
3. Когнитивно-поведенческая терапия – помощь в изменении негативных установок и формировании позитивного мышления.



# Как можно начать заранее психологически готовиться к экзамену:

1. Осознать масштаб задачи, разбить задачи на кусочки и распределить на каждый день, чтобы было ощущение, что я молодец, я что-то делаю (теория маленьких шагов).

2. Параллельно запустить работу с установками. Например, чего я боюсь в связи с какими-то предстоящими экзаменами – прописать, как с этим страхом можно быть, что с ним можно сделать).

3. Имея какой-то опыт сдачи любых экзаменов, можно выработать какую-то схему для себя (например, если «цепляешь» тревогу других, идти сдавать экзамен первым, чтобы не видеть, как сдают другие)

# Экстренная психологическая помощь:

– работа с телом дает очень быстрый эффект. Страх и тревога – это напряжение, и простой способ что-то сделать с напряжением – это «сжечь» его в мышцах (релаксация по Джейкобсону);

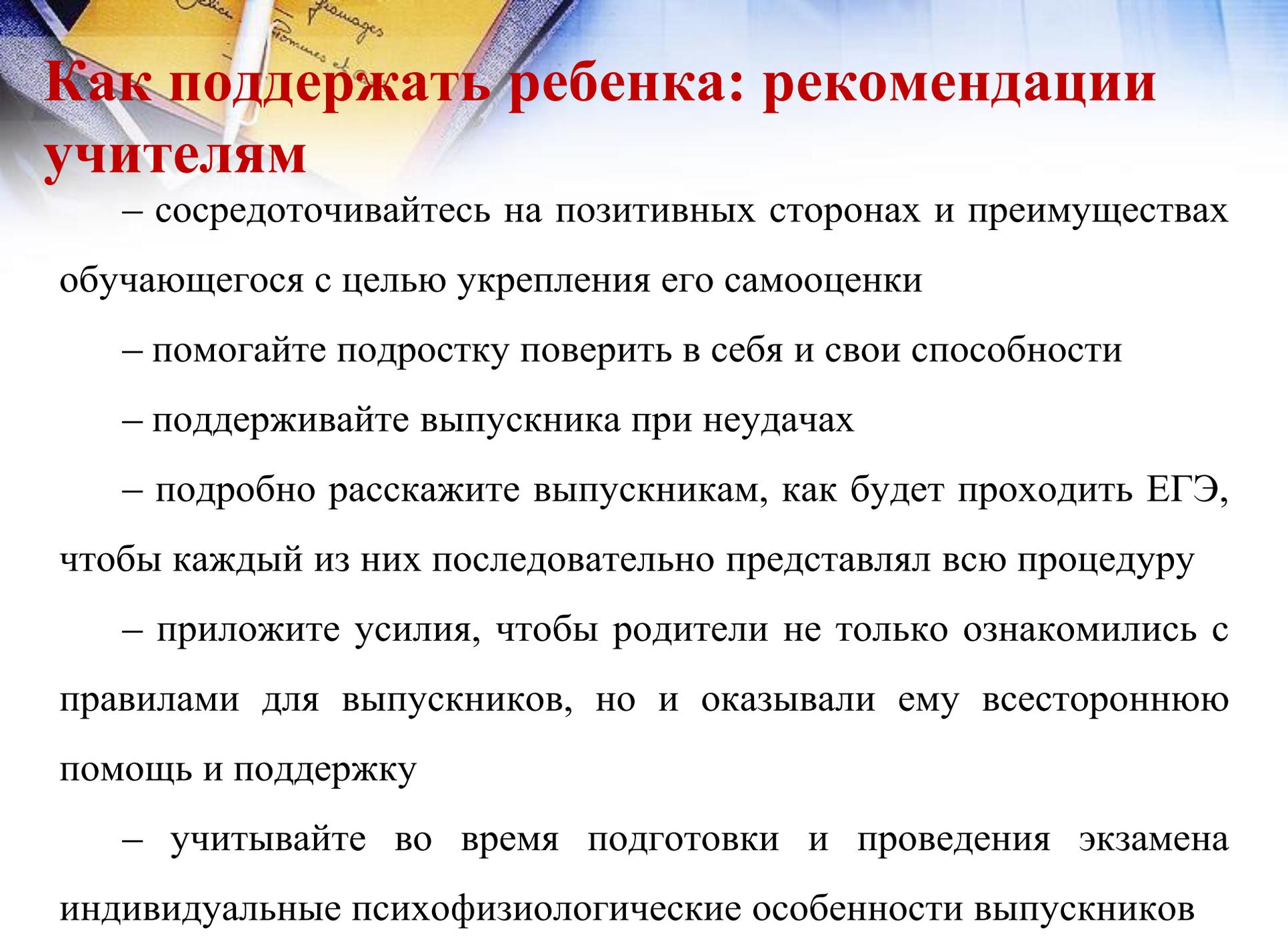
– дыхательные техники (когда энергии много, расслабляющее дыхание: свободный вдох и долгий выдох, дыхание животом, квадратное дыхание. Когда энергии мало, тогда, наоборот, спокойный вдох и короткий выдох – такое дыхание позволяет включиться). Присвоить себе вдох и выдох – заземлиться.

– визуализация (представьте, что ваши руки сами поднимаются без волевого усилия – автоматически появляется небольшое раскачивание, это дает состояние легкости, баланса, стабилизации)

# Как поддержать ребенка: рекомендации родителям

- опираться на сильные стороны ребенка
- избегать подчеркивания промахов ребенка
- проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах
- создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку
- не связывать экзамен с единственным фактором, имеющим значение для будущего ребенка





# Как поддержать ребенка: рекомендации учителям

- сосредоточивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах обучающегося с целью укрепления его самооценки
- помогайте подростку поверить в себя и свои способности
- поддерживайте выпускника при неудачах
- подробно расскажите выпускникам, как будет проходить ЕГЭ, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру
- приложите усилия, чтобы родители не только ознакомились с правилами для выпускников, но и оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку
- учитывайте во время подготовки и проведения экзамена индивидуальные психофизиологические особенности выпускников

**Благодарю за внимание!**

