
Развитие региональных практик психологического сопровождения в образовании и социальной сфере

Development of Regional Psychological Support Practices in Education and Social Sphere

Психолого-педагогическая программа «ГИА: Шаг вперед (режим online)»

Ботова Н.Д.

*Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Курчатовского района г. Челябинска (МАУ «ЦППМСП Курчатовского района г. Челябинска»), г. Челябинск, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6688-2411>, e-mail: natalya_mihalkova@bk.ru*

Программа «ГИА: Шаг вперед (режим online)» является одним из вариантов психопрофилактической помощи выпускникам в русле формирования компетенций, способствующих обеспечению психологической готовности школьников к ГИА. Особенностью курса является возможность реализации в онлайн-формате на всех этапах, опора на интерактивные возможности онлайн-технологий с помощью сочетания традиционных методов (тренинг, мини-лекция, дискуссия) и инновационных, реализуемых с помощью современных технологий (интерактивные проективные упражнения, создание участниками «диджитал сториз»). Программа эффективна в качестве профилактики факторов стресса, связанных с необходимостью соблюдать повышенные меры безопасности, тревогой о здоровье близких, со снижением количества и качества непосредственного общения. В апробации программы приняло участие 36 учащихся общеобразовательных школ г. Челябинска. В качестве определяющего фактора для участия в программе выступал фактор личной заинтересованности и желания выпускников участвовать в программе.

Ключевые слова: *психологическая профилактика, психологическая готовность, сопротивляемость стрессу, государственная итоговая аттестация (ГИА).*

Для цитаты: *Ботова Н.Д. Психолого-педагогическая программа «ГИА: Шаг вперед (режим online)» [Электронный ресурс] // Вестник практической психологии образования. 2022. Том 19. № 3. С. 52–72. DOI:10.17759/bppe.2022190303*

Psychological and Pedagogical Program “State Final Attestation: Step Forward (Online Mode)”

Natalya D. Botova

Center for Psychological, Pedagogical, Medical and Social Assistance of the Kurchatovsky District of Chelyabinsk, Chelyabinsk, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6688-2411>, e-mail: natalya_mihalkova@bk.ru

The program “State Final Attestation: Step Forward (online mode)” is one of the options for psychoprophylactic assistance to graduates in line with the formation of competencies that help ensure the psychological readiness of schoolchildren for the State Final Attestation. A feature of the course is the ability to implement it in an online format at all stages, relying on the interactive capabilities of online technologies using a combination of traditional methods (training, mini-lecture, discussion) and innovative methods implemented using modern technologies (interactive projective exercises, creation of a “digital story” by the participants). The program is effective as a prevention of stress factors associated with the need to comply with increased security measures, anxiety about the health of loved ones, with a decrease in the quantity and quality of direct communication. 36 students of comprehensive schools in the city of Chelyabinsk took part in the approbation of the program. The factor of personal interest and desire of graduates to participate in the program acted as a determining factor for participation in the program.

Keywords: *psychological prevention, psychological readiness, resistance to stress, State Final Attestation.*

For citation: Botova N.D. Psychological and Pedagogical Program “State Final Attestation: Step Forward (Online Mode)”. *Vestnik prakticheskoi psikhologii obrazovaniya = Bulletin of Practical Psychology of Education*, 2022. Vol. 19, no. 3, pp. 52–72. DOI:10.17759/bppe.2022190303 (In Russ.).

Актуальность программы

Единый государственный экзамен является сильным стрессом для многих обучающихся, и этот стресс может негативно повлиять как на результаты экзамена, так и на все аспекты функционирования личности. Изменить предэкзаменационную и экзаменационную ситуацию невозможно, однако личностные характеристики выпускника, его восприятие ситуации и собственных возможностей играют решающую роль в успешном прохождении аттестации.

Объективные и субъективные факторы развития в подростковом возрасте могут способствовать более интенсивному развитию тревожности по сравнению с другими возрастными периодами. Противоречивость Я-концепции подростка, возникновение чувства взрослости и реакция эмансипации, возросшая роль референтной группы, многочисленные ситуации выбора, в том числе необходимость профессионального самоопределения, могут выступать в качестве факторов, усиливающих тревогу и затрудняющих формирование психологической готовности к ГИА.

Большинство учащихся не уверены в своих знаниях, недостаточно осведомлены о процедуре проведения ГИА, не освоили в полной мере эффективные способы саморегуляции. Многие выпускники испытывают трудности с организацией процесса самостоятельной познавательной

деятельности, не ощущают достаточной мотивации для систематических занятий, а страх, связанный с вероятностью не оправдать собственные ожидания и ожидания значимых людей, оказывает дополнительное «парализующее» воздействие на процесс подготовки.

Психологическая готовность к экзамену предполагает процесс мобилизации, актуализации внутренних ресурсов учащихся и позволяет личности целенаправленно использовать свою компетентность в решении конкретных деятельностных задач, сохранять самоконтроль собственных текущих психических процессов и компонентов деятельности на протяжении необходимого времени, структурировать деятельность и перестраивать ее в соответствии с постоянно меняющимися условиями этой деятельности. Формирование психологической готовности к экзамену зачастую требует специально организованной психолого-педагогической поддержки.

Эта поддержка особенно важна для определенных категорий учащихся: школьников с высоким уровнем личностной тревожности; с низким уровнем развития произвольности, самоорганизации; для учащихся с нестабильной, низкой или неадекватной самооценкой; для быстро утомляющихся, астеничных школьников с низкой работоспособностью. Многие выпускники недооценивают свой интеллектуальный и академический потенциал, что также негативно влияет на мотивацию к подготовке.

Содействие формированию психологической готовности к ГИА должно быть комплексным, воздействующим на все основные составляющие феномен компоненты.

Когнитивный компонент связан с комплексом упорядоченных знаний, навыков работы с материалом, а также с особенностями развития когнитивной сферы учащегося, сформированностью понятийного мышления, смыслового запоминания, категоризации. Работа с тестовыми заданиями требует высокой концентрации и переключаемости внимания. Знание своих индивидуальных особенностей позволяет учащимся осознанно управлять познавательными процессами и сформировать индивидуальную стратегию деятельности.

Эмоциональный компонент связан с общим настроением выпускника на экзамен, с комплексом эмоций, определяющимся, в первую очередь, оценкой выпускником своих знаний, умений, способностей. Важной составляющей эмоционального компонента является оптимальный уровень тревоги (не превышающий пороговое значение, за которым эффективность деятельности падает) и параметры стрессоустойчивости школьника.

Умение осознанно проживать, вербализовывать и регулировать свое эмоциональное состояние позволяет выпускникам переживать ситуацию экзамена как ситуацию успеха, получить опыт совладания с трудностями и уверенность в своих возможностях. Поведенческий компонент включает в себя выбор адекватной ситуации и собственным особенностям стратегии деятельности на экзамене.

Проблема формирования комплексной психологической готовности к экзамену сохраняет свою актуальность на протяжении последних десятилетий, однако современные условия требуют новых способов ее решения. В частности, требования к безопасности, доступности и мобильности психолого-педагогической помощи обуславливают обращение к дистанционному онлайн-формату реализации психолого-педагогических программ.

Несмотря на наличие новых технологических возможностей, которые позволяют беспрепятственно проводить дистанционное обучение и расширять каналы коммуникации, в системе онлайн-образования мы встречаемся и с новыми проблемами. Одна из них — это проблема выстраивания межличностной коммуникации, а также необходимость адаптации методов и подходов при сохранении эффективности образовательного процесса.

В случае когда общение опосредовано применением компьютерных технологий, естественный процесс взаимодействия перемещается в техническую среду — в киберпространство, взаимосвязь технических, информационных и социальных реалий мира. Общение, опосредованное интернетом, имеет ряд особенностей, таких, как своеобразие протекания процессов межличност-

ного восприятия в условиях фактического отсутствия невербальной информации, нерегламентированность поведения в силу отсутствия четких правил онлайн-коммуникации.

Отсутствие полноценной перцепции в процессе психолого-педагогического взаимодействия определяет большую сложность в распознавании непосредственных эмоциональных реакций, затрудненность восприятия невербальных реакций участников процесса (жесты, мимика, позы) и, как следствие, трудности в установлении непосредственного контакта и регуляции эмоционального климата в группе.

В связи с этим актуальной является разработка психолого-педагогической программы, направленной на создание комплексных условий для формирования психологической готовности учащихся к ГИА и адаптированной под дистанционный онлайн-формат реализации.

Цель и задачи программы

Цель программы «ГИА: Шаг вперед (режим online)» — создание условий для формирования психологической готовности учащихся к ГИА, актуализация возможностей личности выпускника, обеспечивающих максимальную эффективность и экологичность в процедуре сдачи экзамена.

Задачи программы.

1. Содействие адаптации учащихся к процессу проведения ГИА.
2. Создание оптимального психологического настроения у учащихся, их родителей и педагогов во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний.
3. Повышение сопротивляемости стрессу, отработка навыков уверенного поведения у учащихся.
4. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.
5. Уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.
6. Развитие эмоционально-волевой сферы, развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.
7. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок и стратегий поведения.
8. Развитие памяти и концентрации внимания, четкости и структурированности мышления у выпускников.

Программа опирается на следующие **принципы**:

- принцип системности (обеспечивает единство всех составляющих программы: целей и задач, форм, методов и приемов);
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей личности (предполагает ориентацию на зону ближайшего развития учащихся, а также возможность индивидуализации форм и приемов психологического сопровождения);
- принцип субъектности означает направленность действий педагога-психолога на развитие у учащихся способностей осознавать себя в связях с окружающим миром, на побуждение самостоятельного осмысления происходящего и своего «Я», на формирование способностей быть стратегом своего поведения, действий и собственной жизни;
- принцип эмоциональности ориентирует на эмоциональную окрашенность содержания занятия, на психологическую комфортность и эмоциональное благополучие каждого обучающегося;
- принцип активности позволяет удовлетворить потребность учащихся в активных действиях, творческом выражении, самореализации и самоактуализации через реализацию интерактивных технологий в освоении умений и навыков.

Основные направления в реализации программы

Программа включает следующие основные направления: диагностическое направление; психокоррекционная и развивающая работа со школьниками; консультирование учащихся, родителей, педагогов; профилактическая работа; психологическое просвещение.

Психокоррекционная и развивающая работа с учащимися включает цикл групповых тренинговых занятий с элементами лекции, игр и рефлексии; используются такие методы работы, как дискуссия, беседа, мини-лекция, игры, упражнения.

Психодиагностическое направление в реализации программы предполагает получение информации об уровне психического развития учащихся, выявление индивидуальных особенностей и проблем участников образовательного процесса. Диагностический комплекс включает диагностику тревожности, саморегуляции и общего уровня психологической готовности к ГИА. Результаты диагностики являются базой для определения зоны ближайшего развития учащихся, составления индивидуальных рекомендаций для выпускников и их родителей.

Профилактическая работа направлена на предотвращение возможных проблем в развитии и взаимодействии участников образовательного процесса. Психологическое консультирование направлено на оптимизацию взаимодействия участников образовательного процесса. Психологическое просвещение направлено на создание условий для повышения психологической компетентности участников образовательного процесса (повышение уровня психологических знаний и включение имеющихся знаний в структуру деятельности). Взаимодействие с родителями выпускников и педагогами (в форме тематических родительских собраний, консультаций) охватывает такие направления, как: обсуждение и коррекция нереалистических установок и ожиданий по отношению к экзамену; разработка индивидуальной стратегии по психологической подготовке выпускников; ознакомление с психологической спецификой ГИА в целом и трудностями отдельных групп выпускников.

Используемые методы и методики

На предварительном этапе реализации программы применяются теоретические методы работы: анализ психолого-педагогической и специальной литературы.

На профилактическом этапе реализации программы используются методы психологического просвещения участников реализации программы: наглядные (рассылка информационных буклетов о программе) и вербальные (проведение видеоконференции — анонса программы, ответы на вопросы учащихся и родителей по вопросам проведения программы).

На диагностическом этапе реализации программы применяются следующие методы исследования: анкетирование, тестирование. Диагностика реализуется в дистанционном формате (с помощью средств видеосвязи и электронной почты). Для реализации диагностического этапа программы используются следующие методики: анкета «Готовность к ОГЭ/ЕГЭ» М.Ю. Чибисовой, методика диагностики самооценки психических состояний Г. Айзенка, опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой.

На организационном этапе на основе методов количественного и качественного анализа результатов диагностики с учетом возможных противопоказаний участников и оптимального количества участников осуществляется комплектование групп.

Основной этап реализации программы включает проведение тренинговых занятий онлайн с учащимися и их родителями, видеолекций в соответствии с тематическим планированием, консультирование родителей и педагогов по вопросам психологической подготовки учащихся к ГИА онлайн, предоставление родителям обратной связи о динамике развивающей работы. Методы, используемые на основном этапе реализации программы: групповая дискуссия, мини-лекция, беседа, арт-терапевтические методы (изотерапия, нарратив, сторителлинг), методы саморегуляции и телесно-ориентированные техники (нервно-мышечная релаксация, дыхательные техники, кине-

зиологические упражнения), психогимнастические игры, методы психологического консультирования, метод групповой рефлексии.

Завершающий этап предполагает диагностику уровня психологической готовности к ГИА участников по окончании реализации программы, оценку результатов программы с точки зрения достижения прогнозируемых результатов, составление психолого-педагогических рекомендаций для родителей и специалистов, обсуждение итогов развивающей работы с родителями, специалистами. Итоговая диагностика после реализации программы для оценки эффективности выполняется с помощью основного блока методик.

Новизна профилактической программы «ГИА: Шаг вперед» заключается в проектировании курса с возможностью реализации онлайн на всех этапах, в максимизации интерактивных возможностей онлайн-технологий с помощью сочетания традиционных методов (тренинг, мини-лекция, дискуссия) и инновационных, реализуемых с помощью современных технологий (интерактивные проективные упражнения, создание участниками «диджитал стори»).

Необходимость реализации программы профилактической направленности в онлайн-формате для обучающихся выпускных классов связана с тем, что выпускники и их семьи в настоящее время испытывают влияние сразу нескольких стрессовых факторов, в том числе связанных с необходимостью соблюдать повышенные меры безопасности, тревогой за здоровье близких, снижением количества и качества непосредственного общения. Все это создает неблагоприятный фон для формирования всех компонентов психологической подготовки к ГИА: когнитивного (в условиях стресса систематическая интенсивная интеллектуальная деятельность затруднена), эмоционального (большинство выпускников регулярно испытывают негативные эмоциональные состояния, затрудняющие подготовку к экзамену, и не умеют их эффективно регулировать), поведенческого (даже при наличии знаний в области регуляции эмоций, стратегий разрешения проблем многие выпускники затрудняются применять эти знания на практике). В современных условиях важно создать условия для актуализации возможностей личности выпускника, для осознания каждым учащимся своего интеллектуального и личностного потенциала, с опорой на который совладание с экзаменационной ситуацией будет более эффективным. Использование современных дистанционных технологий позволит обеспечить безопасность, доступность и мобильность психолого-педагогической поддержки выпускника, а также предоставит возможности самореализации в инновационных формах деятельности.

Критерии и противопоказания к участию в освоении программы

Программа «ГИА: Шаг вперед (режим online)» рассчитана на проведение групповых занятий в дистанционном формате с обучающимися выпускных классов, которые по результатам психолого-педагогической диагностики были включены в группу риска.

Критериями включения обучающихся в группу риска являются высокий уровень тревоги (высокие показатели по шкалам «Тревожность» по методике диагностики самооценки психических состояний Г. Айзенка, по шкале «Уровень тревожности» анкеты «Психологическая готовность к ОГЭ и ЕГЭ» М.Ю. Чибисовой) и наличие ряда индивидуально-психологических особенностей личности: низкий уровень самоорганизации, произвольности и самоконтроля, высокая утомляемость, низкая работоспособность, низкая или неадекватная самооценка (низкие показатели уровня саморегуляции по методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой).

В реализацию программы могут быть включены также выпускники с результатами диагностики, соответствующие диапазону средних возрастных показателей, в целях профилактики последствий экзаменационного стресса.

Важным принципом при комплектовании групп является добровольность участия в программе.

Для включения обучающегося, имеющего статус ОВЗ, необходима консультация ведущего специалиста. Противопоказанием к участию в программе является наличие психиатрического диагноза.

Повышению эффективности тренинга в онлайн-формате также способствует оптимальное число участников. В традиционной тренинговой группе нежелательно число участников, превышающее 18 человек, — это ведет к резкому снижению уровня продуктивной обратной связи, уменьшению времени, уделяемого каждому участнику, исчезновению условий для проявления активности каждого человека.

Неудобство большого числа членов группы особенно заметно при фиксации времени, затрачиваемого на групповую рефлексию после проведения упражнений. Оптимальное число участников составляет 8–12 человек.

Нежелательно включать в одну группу близких родственников (сиблингов); гетерогенные по полу группы также являются предпочтительными при комплектовании групп.

Описание сфер ответственности, прав и обязанностей участников реализации программы

Контингент участников реализации программы: директор центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (либо директор школы), заместитель директора, обучающиеся на этапе окончания средней (9-е классы) и старшей (11-е классы) школы в возрасте от 14 до 17 лет и их родители (законные представители), педагог-психолог, классные руководители 9-х и 11-х классов.

Директор осуществляет контроль за организацией занятий по программе «ГИА: Шаг вперед (режим online)»; утверждает списки обучающихся 9-х и 11-х классов, включенных в реализацию программы.

Заместитель директора утверждает сроки и этапы реализации проводимых мероприятий по программе «ГИА: Шаг вперед (режим online)», при необходимости координирует действия участников реализации программы.

Классные руководители 9-х и 11-х классов доводят до сведения обучающихся выпускных классов и их родителей (законных представителей) сроки и время проведения занятий по программе «ГИА: Шаг вперед (режим online)»; участвуют в реализации программы (посещают онлайн-видеолекции, получают консультации ведущего специалиста по вопросам организации условий в образовательной организации для обучающихся, способствующих формированию психологической готовности к ГИА).

Родители (законные представители) участвуют в реализации программы (посещают онлайн-видеолекции и тренинговые занятия для родителей выпускников, получают консультации педагога-психолога по вопросам организации условий в семье для обучающихся, способствующих формированию психологической готовности к ГИА).

Педагог-психолог осуществляет диагностику выпускников с целью выявления уровня психологической готовности к ГИА, анонсирует возможности программы для всех участников, формирует по результатам проведения психолого-педагогической диагностики список обучающихся группы риска; реализует проведение тренинговых занятий и видеолекций онлайн с учащимися, родителями и классными руководителями, консультирование родителей и педагогов по вопросам психологической подготовки учащихся к ГИА онлайн; анализирует динамику уровня психологической готовности обучающихся выпускных классов в процессе и по итогам реализации программы, предоставляет родителям обратную связь о динамике профилактической и развивающей работы.

Программа разработана в соответствии с Конвенцией ООН о правах ребенка; Конституцией Российской Федерации; Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»; Национальной доктриной образования Российской Федерации.

Сроки и этапы реализации программы

Этап	Содержание	Сроки реализации
Профилактический	Информирование потенциальных участников программы о возможностях и условиях реализации программы (рассылка информационных буклетов, проведение видеоконференции)	1 неделя
Диагностический и организационный	Проведение и анализ результатов диагностики, комплектование групп	1 неделя
Основной этап	Проведение тренинговых занятий онлайн с учащимися и их родителями, видео-лекций, консультаций	8 недель
Завершающий этап	Диагностика психологической готовности участников к ГИА, оценка результатов программы и ее эффективности, составление индивидуальных рекомендаций.	2 недели

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

Кадровые: специалисты, принимающие участие в реализации программы, имеют опыт педагогической работы с выпускниками в период сдачи итоговых экзаменов, учитывают возрастные особенности обучающихся 9-11 классов, владеют интерактивными технологиями работы с подростками.

Материально-технические условия: компьютер с доступом к онлайн-сервису организации видеоконференций, наушники, камера и микрофон для обеспечения качественной видео- и аудиосвязи.

Информационные: информирование всех участников реализации программы об условиях проведения групповых и тренинговых занятий (сроки, период и форма реализации, сферы ответственности участников, необходимых ресурсов).

Документальное сопровождение реализации программы: наличие нормативно-правовой и регламентирующей документации, которая обеспечивают деятельность учреждения; локальные акты о реализации программы.

Организационно-методические: памятки, брошюры, содержащие рекомендации по психологической подготовке к экзаменам; диагностический инструментарий.

Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы.

Онлайн-формат проведения программы предполагает сохранение интерактивности коммуникации, соблюдение основных принципов тренинга. Поэтому важен выбор онлайн-платформы, программы для организации видеоконференций, обеспечивающей достаточно высокое качество аудио- и видеосвязи, общий доступ к экрану (для демонстрации презентаций и документов, рисования схем и т. д.), коллективные чаты в группах.

Основные требования, которые предъявляются к таким сервисам, — это воспроизводство трех действительностей тренинга:

- действительность синхронной коммуникации (видео, аудио, чат);
- действительность содержательной работы и трансляции контента (демонстрация презентаций, работа с текстом);
- действительность взаимодействия (деление на группы, возможность взаимодействовать в парах / тройках и т. д.).

Интерактивность взаимодействия обеспечивается правилом активности: включенные камеры всех участников группы в качестве обязательного условия занятий способствуют вовлечению

всей группы в живой диалог, сохранению интереса участников к тренингу. В этом случае ведущий получает возможность не только оперативно получать «обратную связь» от участников, но и использовать активные формы работы и механизмы групповой динамики для поддержания мотивации участников и повышения результативности тренинга.

Ожидаемые результаты программы

- повышение уровня психологической готовности к ГИА учащихся выпускных классов;
- повышение психолого-педагогической компетентности по вопросам психологической подготовки к ГИА учащихся и их родителей;
- снижение уровня тревоги выпускников и их родителей;
- развитие навыков самоконтроля, совладающего поведения, достижение оптимального уровня стрессоустойчивости у выпускников.

Внутренний контроль реализации программы «ГИА: Шаг вперед (режим online)» проводится в процессе и в конце реализации программы заместителем директора учреждения и педагогом-психологом, реализующим программу.

Критерии оценки планируемых результатов: эффективность и результативность профилактической программы «ГИА: Шаг вперед (режим online)» рассматривается через динамику результатов диагностики до и после реализации программы. Диагностический комплекс позволяет выявить основные характеристики, лежащие в основе когнитивного и эмоционального компонентов психологической готовности к ГИА (уровень тревожности и фрустрации, владение навыками самостоятельного планирования и контроля познавательной деятельности), а также гибкость в выборе поведенческих стратегий в условиях стресса (поведенческий компонент). Показателями результативности программы являются снижение уровня тревоги, повышение уровня способности к самоорганизации и самоконтролю, повышение уровня саморегуляции личности.

Сведения о практической апробации программы на базе образовательного учреждения

Практическая апробация профилактической программы «ГИА: Шаг вперед» для обучающихся выпускных классов была проведена с 1.02.2020 по 01.06.2020 в Центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Курчатовского района г. Челябинска. Всего в апробации приняло участие 36 учащихся общеобразовательных школ г. Челябинска (в том числе МБОУ СОШ № 115, МБОУ СОШ № 3, МАОУ СОШ № 152 г. Челябинска, МАОУ Гимназия №26 г. Челябинска, МОУ Вишневогорская СОШ № 37). Из них в группу риска (высокие показатели тревожности, низкий уровень саморегуляции) были включены 19 человек; 17 учащихся с результатами диагностики, не превышающими средние возрастные показатели, были включены в участие в программе с целью профилактики экзаменационного стресса.

В качестве определяющего фактора для участия в программе выступал фактор личной заинтересованности и желания выпускников участвовать в программе. Тренинговые занятия в трех группах учащихся проводились онлайн во второй половине дня один раз в неделю по согласованию с участниками. Видеолекции, занятия в тренинговой форме и консультации для родителей и педагогов проводились в дистанционном формате в вечернее время.

Оценка эффективности реализации программы

Полученные данные в ходе исследования по методике «Диагностика самооценки психических состояний» (по Г. Айзенку) показали, что 52% испытуемых по шкале «тревожность» имеют высокий уровень тревожности, допустимый уровень — у 39%, нетревожны — 9%. Результаты диагностики по итогам реализации программы: высокая тревожность — 22 %, допустимый уровень — у 69 %, нетревожны — 9% (рис. 1).

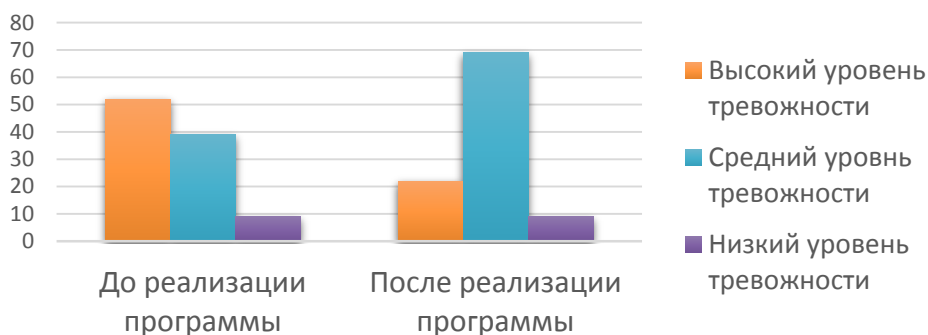


Рис. 1. Результаты диагностики тревожности с использованием методики «Диагностика самооценки психических состояний» (по Г. Айзенку)

В результате исследования саморегуляции и ее психологических механизмов по методике В.И. Моросановой до реализации программы по шкале «общий уровень саморегуляции» у участников программы преобладал низкий уровень саморегуляции (72%); около четверти испытуемых продемонстрировали средний уровень саморегуляции (28%). После проведения программы средний уровень саморегуляции был диагностирован у 47% учащихся, у 31% выявлен низкий уровень саморегуляции, и у 22% — высокий (рис. 2).

Согласно результатам диагностики общего уровня психологической готовности к ГИА с использованием анкеты «Психологическая готовность учащихся к ОГЭ и ЕГЭ» М.Ю. Чибисовой, 58% участников на момент начала реализации программы имели низкий уровень общей психологической готовности к ГИА, 25% — средний, и 17% — высокий. По результатам реализации программы средний уровень общей психологической готовности к ГИА диагностирован у 56% испытуемых, высокий — у 35%, и низкий — у 12% испытуемых (рис. 3).

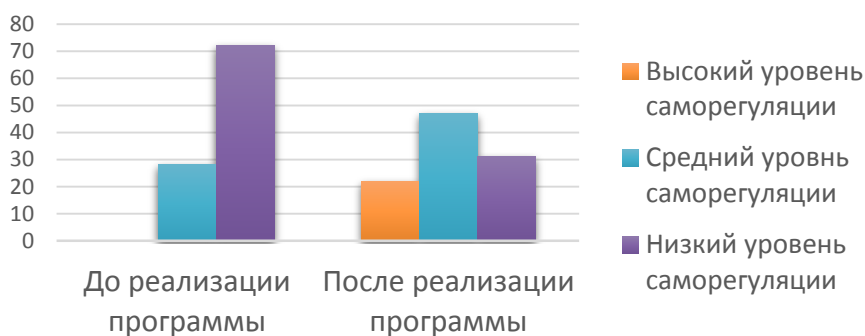


Рис. 2. Результаты диагностики саморегуляции с использованием методики «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой



Рис. 3. Результаты диагностики уровня психологической готовности к ГИА с использованием анкеты «Психологическая готовность учащихся к ОГЭ и ЕГЭ»

Представленные результаты диагностики свидетельствуют о положительной динамике исследуемых показателей и позволяют сделать вывод об эффективности профилактической программы.

Тематический план программы

№	Тема занятия для участников программы	Кол-во уч. часов
0*	Программа «ГИА: Шаг вперед»: анонс основных направлений и ожидаемых результатов программы	1
Блок занятий для родителей		
1	Как помочь выпускникам эффективно и экологично подготовиться в ГИА?	1,5
2	Мой ребенок — выпускник: профилактика стресса	2
3	Как говорить с детьми, чтобы они учились	2
Блок занятий для учащихся		
1	Мои ресурсы	2
2	Мотивация	2
3	Тайм-менеджмент	2
4	Тревога	2
5	Тревога и саморегуляция	2
6	Суперпамять	2
7	Вдохновение и самоподдержка	2

Содержание занятий¹

1. Блок занятий для родителей

Занятие 1. «Как помочь выпускникам эффективно и экологично подготовиться к ГИА?» (конспект видеолекции для родителей и педагогов).

Цель занятия: формирование представлений о трудностях, с которыми может столкнуться выпускник, и возможностях семьи в их преодолении.

В программе «ГИА: Шаг вперед» есть частные цели, которые связаны со снижением тревоги, освоением навыков саморегуляции и т.д. Но глобальная цель, над которой мы с вами работаем, — чтобы выпускной экзамен стал для вашего ребенка историей успеха. Успех будет у каждого разный; но важно, чтобы у ребенка осталось ощущение «я смог, у меня получилось», т. к. ситуации экзамена и шире — ситуации оценки обязательно ребенку еще встретятся, и на положительный опыт, который он получит в период подготовки и сдачи ГИА, он сможет опираться.

Очень важно помнить, что эмоциональное состояние членов семьи не бывает изолированным, обособленным; семья — сообщающиеся сосуды. Если вы сами очень сильно тревожитесь за результаты экзаменов, то вы не сможете организовать взаимодействие с ребенком таким образом, чтобы общение по поводу экзамена было «спокойное деловое» (этот вариант считается наилучшим). Родителю важно справиться с собственной тревогой относительно будущего ребенка и быть способным принимать сильные эмоции ребенка (страх, тревогу, злость) спокойно. «Все, что родитель говорит ребенку, он принесет с собой на экзамен», поэтому важно транслировать спокойствие и поддержку.

¹ Содержание занятий дается в сокращенном виде. Полная версия: <https://rospsy.ru/node/857>

Процент не сдавших ОГЭ год от года не превышает 2–5%; подавляющее большинство тех, кто попадает в непривлекательную статистику, — подростки, которые в силу возраста решили бросить школы, поскольку не видят необходимости в аттестате.

Важно разделить зоны ответственности за результаты экзамена (где ответственность ребенка, а где родителя?). Замечательно, что вы вовлечены, вы готовы помочь, но вы не «основной игрок». Важно, чтобы у ребенка осталось чувство «я сам».

Что происходит с выпускником?

Для некоторых детей ситуация оценки — большой стресс: «если не сдам, тогда все».

Многие боятся разочаровать родителей, боятся, что будущее будет испорчено.

У некоторых есть тревога, которая не осознается, такие дети часто производят впечатление спокойных, позитивных, но тревога может «вылезти» на экзамене.

Важно, чтобы ребенок подошел к экзамену на пике своей подготовки, притом не только академической, но и психологической, в хорошей «эмоциональной» форме, а не в фазе «истощения».

Какие действия родителя нежелательны: очень неблагоприятно для состояния ребенка слышать от родителя негативный прогноз исхода экзамена, негативные оценки его возможностей; крайне нежелательно рисовать перед ребенком «мрачное будущее». Важно помнить: к успеху ведет множество дорог, и «пятерка» на экзамене — только один из этих путей.

Проблемы, с которыми сталкиваются выпускники и их родители.

Проблема: тревожность. Как помочь ребенку? Учить вербализовывать свое эмоциональное состояние. Осваивать вместе с ним техники саморегуляции. Укреплять уверенность ребенка в том, что минимальную планку он перейдет. Акцентировать его сильные стороны, которые могут помочь как в сдаче экзамена, так и в дальнейшем развитии; искать пути их эффективного использования. Составить с ним «запасной план»: что делать, если на экзамене что-то пойдет не так, как он планирует. Если есть возможность и ребенок хочет, можно как-то минимально вовлечься в подготовку — рисовать интеллект-карты, или работать с карточками (даты, иностранные слова), или обсуждать какие-то важные для экзамена темы — чтобы ребенок почувствовал, что он не один. При этом родителю важно избегать обесценивания — «да ладно тебе, не бойся, чего бояться-то». Вместо этого можно транслировать посыл «я понимаю, что ты волнуешься, давай вместе подумаем, что с этим делать».

Проблема: отсутствие мотивации, трудности самоорганизации. Чтобы что-то делать, мы должны: 1) хотеть куда-то попасть; 2) верить, что вот эти шаги точно меня туда приведут; 3) иметь ресурсы, силы для достижения целей. Многим подросткам полезна помощь в составлении плана подготовки к экзамену; план должен быть реалистичным и исключать перегрузки (как правило, лучше каждый день по 40 минут, чем раз в неделю потратить на подготовку полдня).

Проблема: отвлекаемость. Трудности концентрации. Варианты решения: помогать структурировать время и создавать внешние опоры для этого (планы, расписания); согласовать с ребенком систему поощрений; если ребенок чем-то занят, не отвлекать его до того, как он завершит работу; помощь в организации рабочего пространства (тишина, минимум отвлекающих факторов).

Проблема: перфекционизм. Перфекционисты и «отличники»: очень высокая ответственность, организованность, исполнительность. Стремление делать все великолепно, быть самым лучшим (в силу неустойчивой самооценки: или я самый лучший, или «все пропало»). Отсюда тревога и трудности контроля эмоционального состояния. Важно помочь таким детям скорректировать их ожидания и помочь осознать разницу между «достаточным» и «превосходным». Им необходимо понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания идеально. Необходимо избегать сравнения с другими и помочь снизить субъективную значимость ЕГЭ. Важно помочь составить щадящий режим дня и регулировать степень загруженности.

Проблема: трудности «правополушарных детей». Так называемые «правополушарные» дети имеют, как правило, богатое воображение, хорошо развитое образное мышление. Прекрасно воспринимают метафоры, образные сравнения, теряясь при необходимости мыслить логическими категориями. Как правило, они хорошо справляются с гуманитарными предметами. Само по себе тестирование сложно для них, т. к. больше ориентировано на логику, анализ, оперирование фактами. Чтобы учебный материал лучше усваивался, правополушарным детям важно задействовать воображение и образное мышление: использовать сравнения, образы, метафоры, рисунки (использовать сильные стороны). Полезно применять упражнения на снятие эмоционального напряжения.

Проблема: переутомление. Варианты решения: помощь ребенку в организации режима дня, полноценного и регулярного питания, достаточного количества сна и отдыха; включать в планирование дела, которые помогут ребенку восстановить силы, эмоциональные ресурсы (прогулки, хобби, встречи с друзьями, семейные мероприятия и т. д.).

Занятие 2. Мой ребенок — выпускник: профилактика стресса (занятие-тренинг для родителей).

Упражнение «Я — родитель выпускника».

Интерактивное проективное упражнение «Экзамен в моей жизни».

Цель упражнения: рефлексия актуального эмоционального состояния и родительских ожиданий, связанных с экзаменом.

Участники выбирают из предложенных либо находят и демонстрируют самостоятельно изображение, образ, который наилучшим образом характеризует их отношение к экзамену (это может быть рефлексия собственного прошлого опыта родителя или отношение к конкретному предстоящему ребенку экзамену).

Участники делятся своими впечатлениями, эмоциями; в том случае если выбранный образ воспринимается участником в преимущественно негативном ключе, рекомендуется поиск ресурсных сторон образа либо его трансформация. Обсуждается вопрос, «каким образом мой личный опыт может влиять на то, как я отношусь к ситуации экзамена моего ребенка?».

Игра-упражнение «Путешествие в прошлое».

Цель: содействие формированию поддерживающей установки по отношению к ребенку в ситуации экзаменационного стресса.

Родителям предлагается «примерить» на себя роль выпускников 9-х / 11-х классов, «вернуться в прошлое» на определенное количество лет, в то время, когда они сами были выпускниками школы.

Участникам предлагается на несколько минут погрузиться в воспоминания и вспомнить свои эмоции, состояния, которые они испытывали в юности в ситуациях оценки; затем нарисовать образ, который мог бы отразить «себя в прошлом», и ответить на вопросы: «Чего хочет этот подросток? О чем тревожится? Какой поддержки от важных для него людей хотел бы?» и т. д.

Занятие 3. Как говорить с детьми, чтобы они учились (занятие-тренинг для родителей).

Упражнение «Сообщающиеся сосуды».

Родителям выпускников предлагается вообразить сосуд (вазу, стакан и т. д.) и «наполнить» его эмоциями, которые вызывает у них предстоящий экзамен ребенка. Какие состояния «перельются» в «стакан» ребенка? Какими бы эмоциями хотелось бы его наполнить?

2. Блок занятий для учащихся

Занятие 1. Мои ресурсы.

Мини-лекция «Ресурсы: как повысить работоспособность».

Цель: формирование представлений о видах и характере ресурсов, необходимых для подготовки к экзамену.

Чтобы двигаться вперед, развиваться, мы используем «ресурсы». Ресурсы — это все источники, запасы и средства человека. Ресурсы бывают внешние (все, что вокруг нас, — люди, техника, материалы, деньги) и внутренние (здоровье, настроение, эмоциональное состояние, знания, навыки, наши сильные качества). В число внутренних ресурсов входят тесно связанные между собой физические и психологические. И те, и другие важны.

Сегодня я предлагаю нам сосредоточиться на таких внутренних ресурсах, которые связаны с вашим общим физическим состоянием, тонусом, работоспособностью, с общим самочувствием и настроением.

Поскольку подготовка к экзамену — скорее марафон, чем спринт, вовремя восполнять силы, следить за самочувствием — одна из первостепенных задач. Чем более напряженным является жизненный этап, тем более внимательны мы должны быть к своему состоянию.

Упражнение «Мне помогает восстанавливать силы...».

Занятие 2. Мотивация.

Мини-лекция «Мотивация».

Цель: формирование представлений о видах и способах самомотивации.

Как сделать так, чтобы хватило мотивации — движущей силы регулярно заниматься? Многие ребята жалуются на «лень». Но чаще всего речь идет вовсе не о лени, а об одном из вариантов (каких?):

- нет сил и энергии (необходим отдых);
- есть что-то, что сейчас более важно для нас;
- нет личной заинтересованности («надо» вместо «хочу»);
- само понимание цели расплывчато, нет четких критериев ее достижения;
- нет уверенности, что предпринимаемые действия действительно приведут к цели.

Если речь идет об экзамене, какие действия нам необходимо предпринять, чтобы повысить уровень мотивации? (Обсуждение вариантов: определить критерии «успеха» на экзамене, подумать, каков мой личный интерес в процессе подготовки и т. д.)

Полезно также использовать уникальную возможность нашего мозга — не только воспринимать, но и конструировать, придумывать образы. Помните: мозг реагирует в равной степени на все, о чем вы думаете. В эмоциональном смысле для него практически нет разницы между объективной реальностью и вашими фантазиями. Поэтому на предыдущем упражнении мы включали воображение и представляли желанное будущее в мельчайших подробностях.

Помочь нам обрести уверенность в том, что предпринимаемые действия действительно приведут к цели (то есть «я делаю вот это и это на протяжении такого промежутка времени, и тогда с очень высокой долей вероятности достигну желаемого») нам может формулировка не одной, а двух видов целей.

Цели бывают *результативные* и *процессуальные*. Например, результативная цель — сесть на шпагат через год. Процессуальная цель — делать растяжку (предположим) три раза в неделю в течение часа, пропуская тренировку только в особых случаях (каких?). Если нет процесса, не будет и результата.

Когда мы стремимся к чему-то, нужно поставить *две* цели. Цель-результат — сдать экзамен на определенную оценку. Цель-процесс — регулярно (как это? каждый день по полчаса, три раза в неделю по полтора часа?) готовиться к экзамену.

Это поможет нам «есть слона по частям»: мы делим большую цель (сдать экзамен) на маленькие (например, освоить разделы учебного курса). По сути, мы превращаем большую Цель в

последовательность подцелей, задач, которые, в общем-то, вполне можно достичь. Когда вы определите цель, вы сможете приступить к планированию действий.

Занятие 3. Тайм-менеджмент.

Мини лекция «Волшебство тайм-менеджмента».

Цель: формирование представлений о приемах и техниках тайм-менеджмента.

Почему одни люди вечно «ничего не успевают», а у других, кажется, в сутках больше 24 часов? Как успевать вместить в свое расписание занятия, отдых и сон, общение с друзьями, хобби?

«20% усилий дают 80% результата, а остальные 80% усилий — лишь 20% результата», — выяснил один итальянский инженер больше ста лет назад. Этот закон он назвал в честь себя: «Закон Парето», или «Правило 80 на 20».

Конечно, эти цифры (к сожалению) не абсолютные, а наши усилия — не точная наука. Но многие психологи согласны с Парето: правильная расстановка приоритетов действительно способна помочь нам стать эффективнее и «управлять временем». Какие приемы могут нам в этом помочь?

Если нужно «все успеть» — *планируем день заранее и расставляем приоритеты*. Если у нас сегодня (или завтра, т. к. лучше всего планировать с вечера) действительно много дел, многие составляют “To do list” — список дел на день. А можно не просто составить список дел, а расставить их по срочности и важности — и тогда сразу понятно будет, в каком порядке их выполнять. В этом нам может помочь схема (рис. 1).

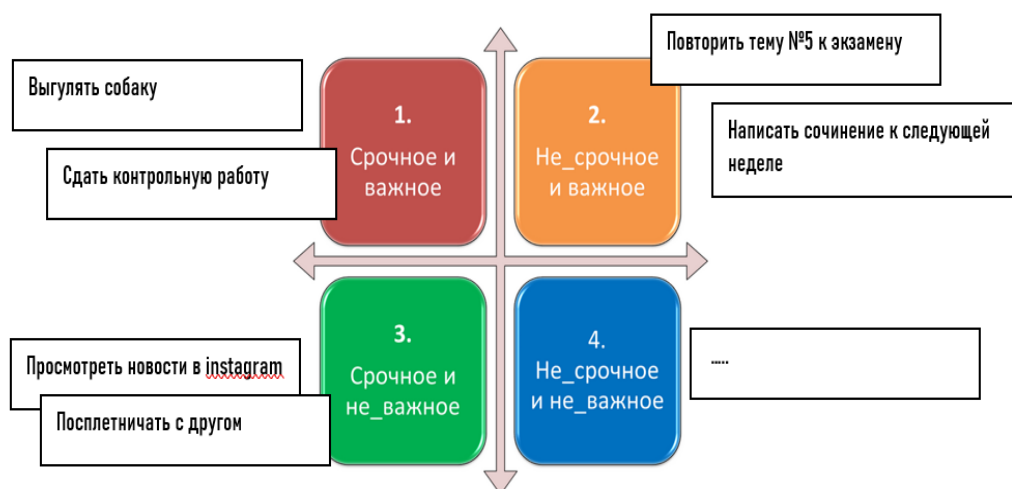


Рис. 1. Приоритеты планирования

Сначала мы делаем важные и срочные дела, потом — важные и несрочные. А дела, которые попали в пункты 3 и 4, никак не влияют на нашу жизнь — ничего не изменится, если мы их не выполним. Их нужно делать только в одном случае: если они помогают нам восстанавливать силы, качественно отдыхать.

Все, что запланировали, обязательно фиксируйте — как вам удобнее. Хоть на бумаге, хоть в мобильном приложении, хоть в ежедневнике. Еще лучше — указывайте время, в течение которого задача будет выполнена.

Не забывайте при планировании дня: сон и еда — это всегда важно и срочно. Помним о наших физических ресурсах!

Занятие 4. Тревога.

Мини-лекция «Тревога: зачем она нужна и что с ней делать».

Цель: формирование представлений о природе и способах снижения тревоги.

Стресс и тревога — реакции организма, которые помогли человечеству выжить как виду. Нашим предкам, сталкивавшимся с хищниками и врагами, стрессовая реакция была необходима для выживания. Она обеспечивала дополнительный выброс энергии, чтобы люди могли сражаться с врагами или быстро убежать от них. Поэтому такую реакцию называли «бей или беги». Схема такая: вижу льва → организм понимает, что чтобы справиться с ситуацией, нужны дополнительные силы, → начинает работать поток гормонов, которые готовят нас к драке или бегу → сердце начинает сильнее биться, повышается кровяное давление, чтобы кровь лучше приливалась к мышцам, обеспечивая их энергией. Мы чувствуем тепло, сильнее потеем (чтобы избежать «перегрева»), может появиться дрожь в руках или ногах.

Тревожность связана со стрессом. Организм предчувствует угрозу; с точки зрения эволюции тревога — важная эмоция. Она помогала нашим предкам подготовиться к трудностям: нападению хищников или нехватке еды. Благодаря тревоге наши предки строили убежища, делали запасы пищи и были всегда «на чеку» — услышав шорох, думали о хищниках, поэтому все органы восприятия обострялись, организм готовился к тому, что нужно будет бежать / драться (тревога вызывает схожие со стрессом реакции).

Реакция «бей или беги» отлично помогала нашим предкам выжить при нападении дикого животного, однако не так полезна сегодня, когда угрозы стали совсем другими. На экзамене нам совсем не поможет, если мы убежим или попытаемся затеять драку. Да и другие события, которые сегодня могут вызвать у нас стресс — например, выступление на публике, конфликты в общении — не предусматривают привычных организму «древних» реакций.

Небольшая степень тревожности нормальна и даже желательна. Небольшое волнение позволяет нам подготовиться и принять необходимые меры предосторожности, столкнувшись с непредсказуемыми событиями. Но если тревога и стресс растут, возникают слишком часто, то они мешают нам действовать спокойно и уверенно — например, на экзамене, когда важно находиться на интеллектуальном и эмоциональном «оптimumе», на стабильном максимуме своих возможностей. Что же делать? Мы можем постараться предотвратить чрезмерный стресс и управлять своим состоянием, когда ощущаем тревогу. Важно помнить, что сейчас нашу тревогу вызывает не «лев», как у наших предков, а некое событие, которые не представляет для нашего организма непосредственной угрозы; реакцию запускает не объект вовне, а наша оценка этого объекта и оценка своих возможностей. То есть, проще говоря, две главные мысли: «Это опасно для меня?» и «Я могу с этим справиться?» Если мы отвечаем «да» на первый вопрос и «нет» на второй, то организм начинает запускать реакцию тревоги, старается привести нас в состояние наилучшей «боевой готовности». Причем эту тревогу может вызывать событие, весьма отдаленное и даже воображаемое. Пример того, как мысли «запускают» эмоции и поведение, приведен на рис. 2.

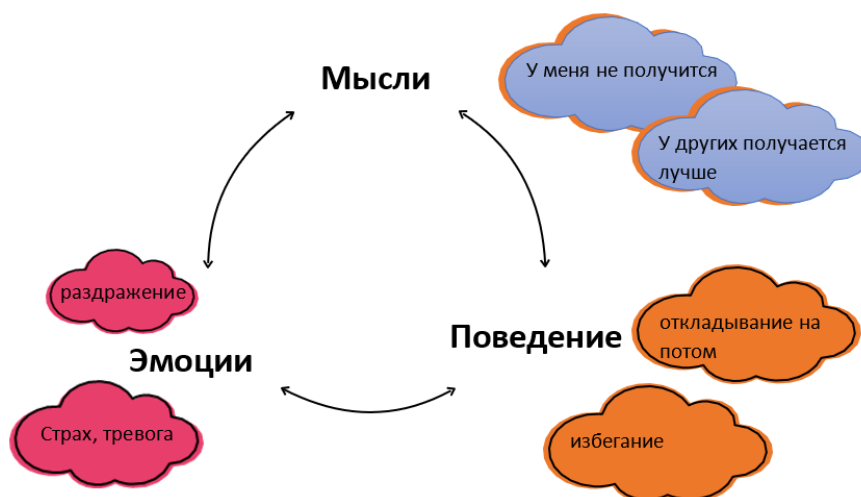


Рис. 2. Когнитивная модель тревоги

Если тревогу вызывают и поддерживают наши собственные мысли, есть замечательная новость для нас: наш мозг очень пластичен и быстро учится новому; саморегуляция — полезный навык, которому стоит научиться.

Что может нам в этом помочь?

Научиться замечать свою тревогу. Бывает так, что мы даже не замечаем это ощущение, оно где-то на «фоне». Мы можем отдыхать, листать соцсети, а внутри при этом ощущать «что-то не то», какое-то неприятное чувство. Или мы отправляемся на поиски вкусок, хотя при этом на самом деле не голодны — пытаемся «заесть» непонятное чувство. Или избегаем тревоги еще каким-то образом. Важно распознать, заметить тревогу и признать, что это именно она (чувство неясной опасности, угрозы). Ага, какое-то неприятное чувство. Может, это тревога? Так о чем я тревожусь?

Научиться превращать тревогу в страх (как бы парадоксально это ни звучало, но это помогает). Как это работает? Тревога — чувство «непонятно, чего я боюсь». Тревожимся мы чаще всего о будущем, о наступлении чего-то туманного, размытого, но «плохого». Страх — я боюсь чего-то конкретного, понятного, и обычно здесь и сейчас. Боюсь вон того паука, например, который прямо тут и идет ко мне. Важно выяснить, какого конкретного события вы боитесь и как вы справитесь с ним, если оно все-таки наступит. Для этого попробуйте выполнить упражнение «Дно страха» и/или вести «Дневник тревог».

Не забывайте, что время от времени тревожатся все, это нормально. Важно, чтобы тревога не мешала нам полноценно отдыхать, учиться, радоваться жизни и достигать успеха.

Занятие 5. Тревога и саморегуляция.

Памятка для учащихся «Экспресс-способы: как снять нервное напряжение».

Список простых приемов, которые помогут снять напряжение в домашних условиях.

- Походить, побегать на месте. Попрыгать на месте легко, почти не отрывая пяток от пола, стараться расслабить руки, чтобы все тело слегка тряслось от прыжков.
- Сделать простые физические упражнения (приседания, прыжки, махи руками). Включить музыку и потанцевать под нее, не заботясь о том, как это выглядит.
- Скомкать газету / лист бумаги и выбросить ее. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить.
- Закрасить лист бумаги (лучше склеить несколько) целиком с помощью красок (можно использовать ладони, пальцы), карандаша, мелков (не заботимся о красоте!).
- Громко спеть любимую песню. Покричать то громко, то тихо. Сделать себе «коробку крика» (например, коробка из-под обуви с вырезанным отверстием и набитая ватой / ветошью) и кричать в нее. *Внимание! Для упражнений с криком найти отдельное помещение и/или предупредить домашних.*
- Классический прием: побить подушку кулаками.
- Поиграть в «Бешеную руку»: упражнение из голливудской школы актерского мастерства. Представьте, что ваша левая рука «взбесилась» и «сошла с ума». Ее невозможно удержать! Она хаотично дергается, бьется в конвульсиях и т. п. А теперь — правая рука. Потом — ноги, живот, голова все тело!.. Через 5 минут встаньте ровно и восстановите дыхание.
- Кроме того, все методы, связанные с времяпрепровождением на свежем воздухе, концентрацией на сенсорных впечатлениях окружающего мира (цветах, запахах, текстуре) и собственных телесных ощущениях в настоящем моменте, также являются эффективным средством совладания с тревогой.

Занятие 6. Суперпамять.

Игра-упражнение «Закодируй предмет через два других».

Цель: создание позитивного настроения, развитие логического мышления и воображения участников.

В процессе игры называется какой-либо хорошо известный всем предмет (явление, существо), например «змея». Остальные игроки придумывают два других предмета, признаки которых позволяют его «закодировать»: например, змею можно закодировать через горную дорогу (потому что она извилистая, длинная) и ящерицу (т. к. это тоже пресмыкающееся).

Нужно найти как можно больше вариантов такого загадывания и выбрать наиболее точный и оригинальный.

Мини-лекция «Суперпамять».

Цель: формирование представлений о способах систематизации и эффективного запоминания информации.

Память — это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации. Для «записи» информации в память ее необходимо «переработать» — придать ей упорядоченную структуру, организовать ее, структурировать. Мы запоминаем лучше: ту информацию, которой мы постоянно пользуемся; то, что мы воспринимаем в определенном контексте (к которому нам еще предстоит вернуться); то, что нам приятно, интересно (тут вовлечены наши эмоции, и это повышает концентрацию внимания); прерванные действия (т. к. приходится возобновлять). Кроме того, полезно включать при запоминании разные типы памяти — моторную и зрительную (рисовать красивые яркие картинки, формулы, схемы), слуховую (наговорить текст на диктофон и прослушивать его).

Чтобы запомнить информацию, используйте *секрет магической «семерки»*. Оказывается, таков в среднем объем нашей оперативной памяти. При одновременном восприятии она способна удержать и затем воспроизвести в среднем лишь семь объектов. Следовательно, подлежащий заучиванию материал необходимо разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Кроме того, смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой или с помощью ключевого слова.

Для запоминания как фраз, так и больших по объему текстов можно составлять *цепочку ключевых слов*, следующих друг за другом и связанных между собой. В каждом из разделов текста выделяются основные мысли, для каждой из которых выделяется минимальное количество ключевых слов: их необходимо связать между собой и запомнить.

Заучивание. Иногда материал нужно просто выучить, «зазубрить» (как таблицу умножения). Но и у этого способа есть правила: повторить про себя или вслух то, что нужно запомнить; повторить через 1 секунду, через 2 секунды, через 4 секунды; повторить, выждав 10 минут, и через 2–3 часа. Повторить через 2 дня, через 5 дней (для закрепления в долговременной памяти).

Для запоминания конкретных чисел, формул, фактологии полезны методы визуализации.

Метод карточек для работы с терминами или иностранными словами. Нарезаем квадраты из бумаги одного размера или покупаем квадратные блоки бумаги для записок. На одной стороне пишем слово, на другой — перевод / определение. Проходим карточки по кругу несколько раз, откладывая те, которые знаем хорошо. Время от времени повторяем пройденное, чтобы освежить. Полезно при этом повторять определения вслух. Из минусов — если слов очень много, а времени мало, вы потратите время на создание самих карточек.

Ментальные карты. Разместите главное слово в информации, которую нужно запомнить, в центре листа, а затем рисуйте от него «ветви» — ассоциации, разделы, части понятия; раскрасьте их, заполните рисунками и сносками. Используя образ, наглядность, легче вспомнить общую картину, особенно если она красочная и наполненная.

Проще освоить изучаемый материал, если запоминание будет происходить на уровне ассоциативного мышления, с использованием мнемонических приемов. Мнемонические упражнения использовались в Древнем Египте, Индии, Греции и Риме и дошли до нас во многих вариациях: в виде использования рифмы и ритма; применение сокращений-аббревиатур и других.

Сокращение слов и составление фразы. Например, при изучении химии нужно запомнить незаменимые для человека аминокислоты: валин, изолейцин, лейцин, лизин, метионин, фенилаланин, треонин и триптофан. Очень легко запомнить эти аминокислоты с помощью простой фразы: «Валя изобрела лейку, Лиза метлу, Феня трещит трижды».

Аббревиатуры. Все кровеносные сосуды в системе можно представить, используя: вены, артерии, капилляры — сокращенно ВАК. Развитие эмбриона — БеГоНия (бластула, гастрюла, нейрула и я родился).

Рифмизация. Широко известен прием рифмизации при запоминании числа пи. (Пи — математическая константа, выражающая отношение длины окружности к длине ее диаметра. Обозначается буквой греческого алфавита «пи». Примерно равна 3,1415926.) Запоминаются цифры при помощи стихотворения:

Чтобы нам не ошибаться, надо правильно прочесть:
Три, четырнадцать, пятнадцать, девяносто два и шесть.
Надо только постараться и запомнить все как есть:
Три, четырнадцать, пятнадцать, девяносто два и шесть.
Стихи используются и для запоминания норм ударения.

Использование приемов запоминания поможет улучшить скорость и качество запоминания; попробуйте различные варианты мнемотехник и находите те, что окажутся для вас более эффективными.

Тем не менее, важно не только эффективно запоминать фактологическую информацию, но и уметь структурировать и осмысливать массивы информации.

Метод ОВОД. Метод ОВОД позволяет усвоить текст за 4 повторения. Расшифруем название метода ОВОД — 1) основные мысли, 2) внимательное чтение, 3) обзор, 4) доводка. Основные мысли: прочитайте текст с целью восприятия основных мыслей и их взаимосвязи. Если необходимо — выпишите или выделите основные мысли. Не подглядывая в текст, ответьте себе на вопрос, каковы основные мысли текста. Внимательное чтение: прочитайте текст еще раз, но только внимательно, обращая внимание на подробности. Читайте не торопясь — ваша основная задача на этот раз увязать подробности с основными мыслями. На этом этапе можете использовать известные вам техники запоминания. Обзор: теперь просмотрите текст бегло, особенно не углубляясь в него. На этот раз начните просмотр текста с конца. Просмотрите, насколько верно вы связали основные мысли с подробностями. Проведите параллели с уже имеющимися у вас знаниями. Составьте приблизительный план текста. Если текст большой, можете использовать сетку. Доводка: повторите по памяти текст. Начинайте рассказ с существенных моментов, постепенно вспоминая все подробности, к ним относящиеся. Перечитайте текст еще раз, посмотрите, что вы упустили, подумайте, почему это произошло. Обязательно повторите материал через пару часов, а затем используйте уже известный вам график повторения материала. Стремитесь запомнить немного больше того, что вам необходимо.

Метод ОЧОГ. Эта формула работы с текстом немного отличается от метода ОВОД. Название составлено тоже по первым буквам названий этапов работы с текстом. ОЧОГ — ориентировка в тексте с целью выделения основной мысли, повторное и внимательное чтение, обзор текста с целью его более глубокого осмысления, осознания главного и второстепенного, мысленный пересказ с выделением главной мысли.

Эти формулы (ОВОД и ОЧОГ) очень похожи между собой. И обе они дают прекрасный результат по сравнению с обычным заучиванием. А какой метод применять — решать вам.

Занятие 7. Вдохновение и самоподдержка.

Упражнение «Те, кто меня вдохновляют».

Мини-лекция «Самоподдержка».

Цель: формирование представлений о способах самоподдержки.

Подготовка к экзамену — это долгосрочный проект. Он требует вложения времени, сил, при этом результат мы получаем не сразу. Именно поэтому некоторые выпускники теряют мотивацию к подготовке и действуют по принципу «все равно не поможет, не буду особо готовиться». Но на самом деле каждый(!) выпускник может хорошо сдать выпускной экзамен. Если он(а) действительно этого хочет. При этом не всегда подготовка может идти «по плану». Все мы устаем, иногда не укладываемся в заданные сроки, встречаются сложные темы, которые требуют гораздо больше сил, чем мы рассчитывали. Бывают дни, когда у нас нет мотивации, нет сил, нет ресурса. Мы берем паузу, устраиваем себе день отдыха, заряжаем свою «батарейку», но не бросаем подготовку.

Замечательно, если есть поддерживающие друзья, семья. Если вам не хватает поддержки, не стесняйтесь попросить о ней. Но главный наш друг и главная поддержка — мы сами. Самоподдержка — мощнейший ресурс. Нужно уметь не только поддержать близкого человека, но и поддержать самого себя, «быть другом самому себе». Тогда неудачи (а они есть у всех) будут просто опытом, и мы будем двигаться вперед гораздо быстрее.

Как это работает? Во-первых, не ругаем себя. Даже если вы поленились / что-то не сделали / сделали не так. Не говорите себе не «у меня не получилось, я плохой, ленивый, (вставьте свое слово)». Найдите другую фразу. Например: «У меня обязательно получится. Я всему научусь».

Любому навыку можно научиться; но если ругать себя за попытки, это будет намного сложнее. Вот представьте ситуацию: вы решили испечь пирог, хотя раньше этого не делали. Вы нашли рецепт, замесили тесто, подготовили начинку, испекли пирог и... он пригорел. Или развалился. Или начинку пересолили. И ваши домашние посмеялись. Или поругали вас как кулинара в целом и ваш пирог, в частности. Вы захотите снова печь? Конечно, нет. Вы близко больше к этим пирогам не подойдете. Так вот, в разговоре с самим собой происходит то же самое. Поэтому — учимся себя поддерживать, не только когда все идет «по плану», но и во всех остальных случаях.

Как научиться себя поддерживать? Отслеживайте свою «внутреннюю речь». Когда начнете себя ругать, заметьте это. И постепенно старайтесь остановиться, заменить негативные мысли нейтральными / позитивными. Когда вам плохо, вы «не в ресурсе», подумайте, как бы вы поддержали своего друга в сложной ситуации? А можете ли вы так же поддержать себя?

Литература

1. *Абабков В.А., Перре М.* Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб: Речь, 2004. 166 с.
2. *Бочева Н.А., Хотеева Е.В.* Психологическая подготовка учащихся к ЕГЭ [Электронный ресурс] // Наука, образование, общество. 2015. № 1 (93). С. 194–201. doi:10.17117/но.2015.01.194
3. *Брайт Дж., Джонс Ф.* Стресс. Теории, исследования, мифы. СПб: прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. 352.
4. *Васильева М.В.* Единый государственный экзамен: как подготовиться? // Эксперимент и инновации в школе. 2012. №4. С. 49–54.
5. *Грачева Л.В.* Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. СПб: Речь, 2004. 120 с.
6. *Грецов А.Г.* Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание. СПб: Питер, 2011. 416 с.
7. *Демина Л.Д., Ральникова И.А.* Психологическое здоровье и защитные механизмы личности: учебное пособие. 2-е изд. Барнаул: Изд-во Алтайского университета, 2005. 132 с.
8. *Лукашенко М.* Тайм-менеджмент для детей: Книга продвинутых родителей. 2-е изд. М.: Альпина Паблишер, 2013. 200 с.

9. Новара Д. Не кричите на детей! Как разрешать конфликты с детьми и делать так, чтобы они вас слушали. М.: Альпина Диджитал, 2014.
10. Фабер А., Мазлиш Э. Как говорить с детьми, чтобы они учились. М.: Эксмо, 2015. 288 с.
11. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. М.: Генезис, 2009. 184 с.

References

1. Ababkov V.A., Perre M. Adaptatsiya k stressu. Osnovy teorii, diagnostiki, terapii. Saint Petersburg: Rech', 2004. 166 p. (In Russ.).
2. Bocheva N.A., Hoteeva E.V. Psikhologicheskaya podgotovka uchashchikhsya k EGE [The psychological preparation of students for Centralized Testing] [Elektronnyi resurs]. *Nauka, obrazovanie, obshchestvo = Science, Education, Society*, 2015, no. (93), pp. 194–201. doi:10.17117/no.2015.01.194 (In Russ.).
3. Bright J., Jones F. Stress. Teorii, issledovaniya, mify [Stress: Myth, Research and Theory]. Saint Petersburg: praim-EVROZNAK, 2003. 352. (In Russ.).
4. Vasil'eva M.V. Edinyi gosudarstvennyi ekzamen: kak podgotovit'sya? *Ekspieriment i innovatsii v shkole = Experiment and Innovations at School*, 2012, no. 4, pp. 49–54 (In Russ.).
5. Gracheva L.V. Emotsional'nyi trening: iskusstvo vlastvovat' soboi. Samoinduktsiya emotsii, uprazhneniya akterskogo treninga, issledovaniya. Saint Petersburg: Rech', 2004. 120 p. (In Russ.).
6. Gretsov A.G. Treningi razvitiya s podrostkami: tvorchestvo, obshchenie, samopoznanie. Saint Petersburg: Piter, 2011. 416 p. (In Russ.).
7. Demina L.D., Ral'nikova I.A. Psikhologicheskoe zdorov'e i zashchitnye mekhanizmy lichnosti: uchebnoe posobie. 2nd ed. Barnaul: Izd-vo Altaiskogo universiteta, 2005. 132 p. (In Russ.).
8. Lukashenko M. Taim-menedzhment dlya detei: Kniga prodvinutykh roditel'ei. 2nd ed. Moscow: Al'pina Pabliisher, 2013. 200 p. (In Russ.).
9. Novara D. Ne krichite na detei! Kak razreshat' konflikty s det'mi i delat' tak, chtoby oni vas slushali. Moscow: Al'pina Didzhital, 2014. (In Russ.).
10. Faber A., Mazlish E. Kak govorit' s det'mi, chtoby oni uchilis'. M.: Eksmo, 2015. 288 p. (In Russ.).
11. Chibisova M.Yu. Psikhologicheskaya podgotovka k EGE. Rabota s uchashchimisya, pedagogami, roditel'yami. Moscow: Genезis, 2009. 184 p. (In Russ.).

Информация об авторах

Ботова Наталья Дмитриевна

педагог-психолог Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Курчатовского района г. Челябинска (МАУ «ЦППМСИП Курчатовского района г. Челябинска»), г. Челябинск, Российская Федерация

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6688-2411>, e-mail: natalya_mihalkova@bk.ru

Information about the authors

Natalya D. Botova

Teacher-Psychologist, Center for Psychological, Pedagogical, Medical and Social Assistance of the Kurchatovsky District of Chelyabinsk, Chelyabinsk, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6688-2411>, e-mail: natalya_mihalkova@bk.ru

Получена 11.09.2022

Received 11.09.2022

Принята в печать 29.11.2022

Accepted 29.11.2022