

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ВЫПУСКНИКАМ, РОДИТЕЛЯМ И ПЕДАГОГАМ НАКАНУНЕ СДАЧИ ЕГЭ



### Светлана Юрьевна Визитова

кандидат психологических наук, доцент кафедры дошкольного и начального общего образования ГБОУ ДПО «Институт развития образования Сахалинской области». Почетный работник общего образования.

Является инициатором организации курсов повышения квалификации, семинаров с привлечением специалистов АКПиППРО, г. Москва, сотрудников ведущих российских издательств «Просвещение», «Дрофа», «Дом Федорова», Федерального научно-методического центра им Л.В. Занкова по вопросам реализации ФГОС НОО.

Принимала участие в экспертизах учебно-методических материалов, разработанных в рамках Федеральной целевой программы развития (2011–2015 гг.) для повышения квалификации учителей.

Научный консультант региональной инновационной площадки «Современные образовательные технологии как инструмент интеграции обучающихся с ОБЗ в современное общество» (МБОУ СОШ № 8, г. Южно-Сахалинск).

Область научных интересов: современные технологии обучения, психология развития, педагогическая психология; развитие критического мышления; развитие эмоционального интеллекта, профессиональное саморазвитие педагога.

В период подготовки к сдаче ЕГЭ у педагогов, родителей и самих выпускников часто возникают вопросы, как лучше подготовиться к экзаменационным испытаниям. Чаще всего хорошо сдать экзамены мешают плохая подготовка по предмету и недостаточная психологическая готовность, когда учащийся надеется на «авось» и не владеет в полном объеме информацией о процедуре проведения экзамена. Проблема психологической подготовки и поддержки выпускников продолжает оставаться актуальной на протяжении многих лет. До сих пор считается, что специальной подготовки для сдачи ЕГЭ не требуется, достаточно пробного экзамена и подробной инструкции по процедуре проведения. На самом деле этого мало, поскольку процедура ЕГЭ имеет свою специфику [4].

Безусловно, любое испытание является стрессом. Мы испытываем стресс уже только потому, что ощущаем и воспринимаем внешние и внутренние воздействия. Но, как показывает опыт, психологически подготовленные учащиеся,

уверенные в том, что это не крах, а только испытание, нацеленные на положительный результат и получающие поддержку родителей и педагогов, успешно преодолевают эти состояния и получают закалку, опыт действия в подобных ситуациях и самое главное – ощущение собственного успеха. Кроме того, нельзя забывать, что стресс обладает еще и активизирующим и мотивирующим действием на человека. «Предстартовое» волнение мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу, а его отсутствие иногда даже мешает хорошим ответам.

Чтобы дети не испытывали дезорганизующего влияния стресса во время сдачи экзаменов, необходима определенная психологическая подготовка. Поэтому важно заранее подготовиться к сдаче экзамена. Готовность учащихся может быть разноплановой:

– информационная готовность (информированность о правилах поведения на экзамене, о правилах заполнения бланков, процедуре проведения экзамена и т.д.);

– предметная или содержательная готовность (умение решать тестовые задания и готовность по предмету);

– психологическая готовность (внутренний настрой на оптимальное для данной ситуации поведение, мобилизация своих возможностей для самопомощи и успешных действий при сдаче экзамена, умение эффективно распределять время в процессе подготовки и во время самого экзамена, повышение уверенности в себе, развитие позитивного мышления) [2].

В первую очередь учащиеся должны получить полную и четкую информацию о процедуре единого государственного экзамена (от учителей, родителей, старшеклассников). Важно заранее определиться с будущей специальностью, познакомиться с перечнем вступительных испытаний вузов по предметам, результаты которых определены как вступительные. Нелишним будет обустроить место для занятий. Заранее составить план подготовки, желательно на каждый день, предусмотрев небольшие перерывы, прогулки или хобби. Не рекомендуется накануне и перед экзаменом принимать какие-либо успокоительные и седативные средства – они могут оказать непредсказуемое влияние на организм в стрессовой ситуации и будут мешать как следует сосредоточиться.

Может быть полезным обучение ребенка конкретным приемам и способам, которые ему подходят, чтобы контролировать свои эмоции. Проще всего сконцентрироваться на физиологических проявлениях стресса: озноб, учащение дыхания, желание постоянно ходить в туалет и др. Чтобы справиться с состоянием паники, нужно позаботиться о физическом комфорте, например, взять с собой свитер или кофту, сесть в удобной позе. Нормализовать ритм дыхания можно при помощи дыхательных упражнений: в течение нескольких минут дышать медленно и глубоко, считая «про себя»: на три счета – вдох, на три – выдох.

Способны помочь справиться с волнением смешные или нелепые приметы. Это способ настроиться на экзамен и убедить себя, что все будет хорошо. Поэтому учащемуся полезно вспомнить все, что ассоциируется у него с успеш-

но сданными экзаменами, чтобы потом закрепить хорошие приметы в качестве ритуалов, которые станут сопровождать его на протяжении всех последующих испытаний. Например, привычка одеваться во все новое или идти на экзамен в той же одежде, в которой уже однажды что-либо удачно сдал; вкладывать в обувь монетки; посидеть вечером накануне экзамена на учебнике. Есть примета, предписывающая не стирать одежду, с которой ребенок пережил какой-нибудь счастливый момент в своей жизни. Обычно неплохо срабатывают такие методы: непосредственно перед своим заходом на экзамен прикоснуться к уже получившему отличную оценку. Можно попробовать применить знакомый всем приемчик: положить в туфель или ботинок непременно под пятку медную монету (пятак). Конечно, нельзя уповать только на эти приметы. Главная подготовка – это хорошее знание предмета, полезные умные книги или откопированные с тетрадей отличников записи. Но не стоит отказывать себе в нескольких положительных эмоциональных моментах.

Отлично срабатывает психологическая техника «созидающая визуализация». Она заключается в том, чтобы представлять себе (визуализировать) процесс сдачи конкретного экзамена. Визуализацию лучше всего делать перед сном, в расслабленном состоянии, лежа в постели, соблюдая следующие правила:

– представляемая сдача устного экзамена должна доставлять удовольствие. Это возможно только тогда, если учащийся представляет себе, что он отвечает уверенно, красиво; выглядит при этом тоже уверенно и его речь звучит гладко, без запинки; слова находятся легко, а мысли появляются быстро;

– ребенок видит и слышит не только себя (и нравится себе), но и экзаменаторов: они поощряют его ответ изменением мимики, жестами, сдержанными кивками головы, может быть, даже улыбками. Нужно представить себе, что им нравится ответ;

– нужно визуализировать весь процесс каждый раз по-разному: изменять место действия (знакомая обстановка класса, незнакомые аудитории, залы), менять

расположение столов и места ответа ребенка, лица экзаменаторов (знакомые учителя, незнакомые преподаватели). Этот пункт упражнения очень важен. Он позволяет закрепить настрой на удачный результат, таким образом, психологический эффект продолжает работать и в незнакомой обстановке, например, при поступлении в вуз;

– у визуализации должен быть счастливый исход: надо представлять, что в конце ответа экзаменаторы выражают ребенку одобрение и выставляют соответствующую оценку. Эту положительную оценку он также должен увидеть и услышать.

Желательно на период экзаменов освободить ребенка от его обычных обязанностей по дому, чтобы он все свои усилия направил на результат. Если перед экзаменом есть возможность немного посмеяться, посмотреть смешные, веселые фильмы – это только к лучшему.

Есть такое понятие, как «притягивание ситуации». Если настраиваться на негатив, то часто именно это и происходит. Таким образом, готовясь к экзамену, обязательно нужно настраивать себя на успех: «Все хорошо, у меня все получится, я все вспомню».

Обязательно нужно готовиться к тому, чтобы уметь справляться со стрессом, находясь на экзамене. Перед экзаменом часто учащиеся преувеличивают свой страх: «Я ужасно боюсь, как мне плохо! Я точно провалю экзамен, я ничего не знаю!» Это провоцирует возникновение тех же эмоций у окружающих, ведь бояться всем вместе гораздо легче. Необходимо внушить себе, что легкое волнение перед экзаменом – это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу. Чтобы не думать о провале на экзамене, надо мысленно рисовать себе картину уверенного, четкого ответа, полной победы. Другое дело, что на некоторых людей «коллективный» страх оказывает парализующее воздействие, поэтому им лучше переживать в одиночку: отойти в сторонку, побродить по коридору, посмотреть в окно, применить дыхательное упражнение или какую-либо отработанную с психологом или самостоятельно технику.

В ситуации, когда человеком овладевает паника, нужно немедленно запретить тревожным мыслям засорять сознание. Сказать самому себе: «Стоп!» Это слово должно быть произнесено как команда, желательно вслух, можно при этом представить себе знак «Стоп». Нужно понимать, что паника никуда кроме тупика не заведет, она вредна и бессмысленна. После этого надо сосредоточиться на своем дыхании: сделать глубокий вдох – медленный выдох, глубокий вдох – медленный выдох. И так несколько раз (эту технику глубокого и медленного дыхания можно использовать всегда, когда человек нервничает). Дыхательные упражнения позволяют достаточно быстро снять излишнее нервно-мышечное напряжение и оптимизировать свое функциональное состояние. Немного подышав, можно добавить формулы самовнушения: «Я – расслабляюсь – и – успокаиваюсь», синхронизируя их с ритмом своего дыхания. При этом слова «я» и «и» следует произносить на вдохе, а «расслабляюсь» и «успокаиваюсь» – на выдохе.

Если волнение сопровождается тремором рук, который нервирует и мешает успокоиться, можно проговаривать: «Мои руки мягкие и теплые», сопровождая эту фразу мысленными представлениями. Для достижения большего эффекта можно мысленно представить себе, что поток выдыхаемого теплого воздуха проходит через руки, нагревая их. Тогда первая часть фразы («мои руки») произносится на вдохе, а вторая («мягкие и теплые») – на выдохе, причем подкрепляется соответствующим мысленным представлением: потока теплого воздуха, выходящего из легких и льющегося по рукам.

Формулы самовнушения – механизм, повышающий эффективность подготовки к экзамену. Они должны быть по возможности краткими, иметь позитивный характер и соответствовать психологическому типу поведения учащегося, например: «Мой мозг работает хорошо. Мысли ясные, четкие, я уверен в себе», «Моя память работает хорошо. Я все помню», «Я ощущаю бодрость и уверенность в себе», «Моя речь спокойная, уверенная, неторопливая».



Можно использовать и другие приемы, не вставая с места: помассировать затылок, слегка потаскав себя за волосы. Так стимулируется большое количество расположенных там активных точек и повышается сообразительность. Также можно увеличить скорость подачи кислорода в мозг с помощью энергетической зевоты. Принято считать, что зевать при других неприлично, но в стрессовой ситуации это полезно. Чтобы вызвать зевательный рефлекс, нужно средними пальцами рук помассировать лицевые мышцы (между ухом и щекой). Три-пять зевков достаточно для улучшения состояния.

Существуют специальные упражнения, которые нужно делать в процессе экзамена, чтобы не подвела память и мозг активно работал. Стресс может оказывать на человека негативное влияние: ухудшение памяти, речи, сильная усталость от занятий, может нарушаться гармоничная работа правого и левого полушарий мозга, которые обычно работают согласованно. При этом левое полушарие отвечает за анализ и логику, а правое – за образы и эмоции. В результате стресса у людей с доминирующим правым полушарием пропадает логика – способность выводить формулы, решать задачи, у «левополушарных» – все, что связано с образностью, грамотной речью. Чтобы избавиться от этих состояний, ребенку нужно научиться следующим упражнениям:

1. Осуществлять перекрестные движения. Они помогают восстановить гармоничную работу обоих полушарий. Как известно, правое полушарие управляет левой половиной тела, левое – правой. Делая движения, в которых задействованы обе половины тела, мы заставляем включаться в работу оба полушария. Перекрестный шаг выполняется следующим образом: правая рука кладется на левое колено, левая – на правое. При каждом шаге правая нога ставится в левую сторону, а левая нога – в правую.

2. В ситуации, когда нельзя встать и подвигаться, разработаны перекрестные упражнения, которые нетрудно выполнять сидя за партой. Например: правую руку кладем на левое колено, поднимаем левую пятку, опускаем и

снова поднимаем. И так несколько раз. Затем меняем руку и ногу.

3. Следующее упражнение знакомо всем с детства: руки вытягиваются вперед, ноги поочередно поднимаются и касаются ладони противоположной руки.

4. Упражнение «цыганские шаги»: нога сгибается в колене, идет назад. Противоположная рука бьет по пятке.

5. Упражнение «Х». Можно начертить на листе бумаги (лучше формата А4) от угла до угла крест в виде буквы «Х». И внимательно смотреть на него минуту-две. Когда глаза пытаются «сканировать» такое изображение, в работу включаются оба полушария. Можно мысленно начертить «Х» на стене и поработать с воображаемым изображением.

Кроме того, есть правила, соблюдение которых поможет ребенку успешно преодолеть экзаменационный стресс и сохранить работоспособность:

1. Правильно организовать свои занятия. Нельзя проводить за письменным столом все свое время. Через 2–3 часа можно перестать понимать, что читаете. Поэтому обязательно чередуйте работу с отдыхом и награждайте себя за большую работу тем, что приносит вам радость.

2. Питаться нужно регулярно (3–4 раза в день), включать перекусы орехами, фруктами. Надо пить достаточно воды – она позволяет бороться со стрессом. Не стоит есть слишком калорийные или острые блюда. Желательно несколько недель попить витамины.

3. Необходим полноценный сон, даже более длительный, чем обычно себе позволяете. Иногда во время экзаменов начинается бессонница. Поэтому нужно лечь и встать в определенное время, в спокойном, расслабленном состоянии. Расслабиться перед сном помогает спокойная, негромкая музыка, теплая ванна, легкий перекус или стакан нехолодного молока.

4. Все время занимать себя делом, чтобы не оставлять времени на пустые страхи: спортом, танцами, рисованием или хобби, например, кулинарией. Это позволит расслабиться и почувствовать уверенность в себе.

5. Любить и жалеть себя. Это необходимо, чтобы подкрепить уверенность в

своих силах. Надо научиться чаще говорить себе, что я молодец, что все могу, что справлюсь лучше всех. Именно так психологически настраиваются спортсмены перед соревнованиями.

6. Ни в коем случае не допускать негативных мыслей. Как мы думаем, так мы и действуем. Нервничать перед экзаменом – это естественно, но впадать в панику непродуктивно, так как вы не сможете мыслить ясно.

7. Самый быстрый и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники – закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вдохов. Такое дыхание успокоит нервную систему. Одновременно можно проговорить про себя: «Я спокоен и расслаблен», «У меня все получится», «Я знаю, что смогу это сделать и сделаю это хорошо!»

8. Не держать в себе переживания или мысли. Ищите поддержки у друзей и родственников и делитесь с ними своими проблемами. Этим вы значительно снизите свою тревогу перед испытанием.

9. Настраиваться на успех и верить в себя! Если бы у вас не было способностей, вы бы не смогли обучаться в этом классе и успешно закончить школу. А это значит, что если вы проведете до-

статочно времени за учебниками и подготовитесь к экзамену соответствующим образом, то обязательно его сдадите без лишнего волнения и беспокойства. Помните: уверенность в себе приходит от сознания того, что вы хорошо подготовились и умеете делать все, что от вас требуется. То есть сосредоточиться нужно не на своей тревоге и ожидании (повезет – не повезет), а на подготовке и самопроверке перед экзаменом.

10. Смотреть на ситуацию в перспективе. Сейчас экзамены могут казаться самым значительным событием в жизни, но в аспекте всей вашей дальнейшей жизни – это всего лишь небольшая ее часть.

Для получения эффективных результатов во многих образовательных учреждениях педагоги-психологи разрабатывают цикл занятий по формированию психологической готовности к сдаче ЕГЭ [3].

Большую пользу приносит работа классного руководителя по психологической подготовке обучающихся к ЕГЭ, которая может осуществляться в форме классных часов, семинаров-тренингов, мини-лекций, диагностических анкет и др. [1].

Если учащийся, родители и педагоги выполняют основные рекомендации, серьезных проблем, как правило, не возникает.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Павлова, М.А. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности [Текст] / М.А. Павлова, О.С. Гришанова. – Волгоград: Учитель, 2011. – 201 с.
2. Справочник педагога-психолога [Текст]. – М.: ЗАО «МЦФЭР». – № 2. – 2016. – С. 48–65.
3. Справочник классного руководителя и заместителя директора по ВР [Текст]. – М.: ЗАО «МЦФЭР». – № 4. – 2015. – С. 41–50.
4. Чибисова, М.Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка (психолог в школе) [Текст] / М.Ю. Чибисова. – М.: Генезис, 2004. – 127 с.