

## Повышение стрессоустойчивости обучающихся при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ

**О.А. Голерова,**

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

**И.С. Григолашвили,**

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

**В**ыпускные экзамены – важное и значимое событие. Обучающиеся оказываются в новой социальной ситуации развития, на пороге другой, пока еще не познанной жизни, когда каждому из них придется предъявить то, чему научился за годы обучения в школе. Экзамены – рубеж, который нельзя обойти, его можно только преодолеть. И сделать это необходимо для того, чтобы перейти на следующий этап личностного развития и научиться уже самостоятельно решать более сложные жизненные задачи.

Успешность достижения любой поставленной цели во многом зависит от стратегий совладания с трудными ситуациями. Существуют различные способы преодоления стресса, реализующиеся на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях. Есть

конструктивные способы его преодоления, позволяющие трансформировать в жизненный опыт пережитое травматическое событие; дисфункциональные – которые, вытесняя чувства и реальное восприятие ситуации, лишь усиливают внутреннее напряжение,

**ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ, НАПРАВЛЕННОЙ НА СНИЖЕНИЕ ВЛИЯНИЯ СТРЕССА В ПЕРЕХОДНЫЕ ПЕРИОДЫ, ЯВЛЯЕТСЯ ВАЖНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**



тем самым снижая адаптационные возможности человека. В процессе своего развития большинство людей изменяют копинговые стратегии, улучшая свои способности в преодолении жизненных трудностей. В этой связи оказание помощи, направленной на снижение влияния стресса в переходные периоды, является важной составляющей психологического сопровождения образовательного процесса.

Зачастую подготовка к выпускным экзаменам связана с дефицитом времени. Все усилия обучающихся и педагогов направлены на отработку учебного материала и подготовку к тестированию. У педагога-психолога в такой ситуации порой не хватает временных ресурсов для проведения длительной психологической подготовки выпускников к предстоящим испытаниям. Однако потребность в такой помощи существует, что подтверждают результаты анкетирования, проводившегося в феврале – апреле 2015 г. среди обучающихся 9-х и 11-х классов семи образовательных комплексов г. Москвы. Всего в анкетировании приняли участие 816 человек (410 одиннадцатиклассников, 406 девятиклассников). Опрос показал, что сами подростки по-разному реагируют на предстоящий экзамен – от демонстрации полного равнодушия до проявления избыточной активности. Тем не менее, практически все считают экзамены серьезным испытанием, к которому необходимо готовиться, отрабатывая не только учебный материал, но и собственные навыки совладания с волнением и тревогой.

Результаты опроса позволили выделить основные аспекты, которые тревожат участников исследования и которые условно можно разделить на три группы:

**1. Процедурные** – длительность экзамена (при этом для одних отведенного времени слишком много, для других слишком мало), процедура оценивания и «механистичность» обработки результатов, наличие видеокамер, «чужие люди и место», сама атмосфера экзамена, «невозможность пересдать».

**2. Содержательные** – сложность экзаменационных заданий, возможность наличия вопросов, изучение которых – за рамками образовательной программы, «плохой результат».

**3. Личностные** – связанные с собственной эмоциональной подготовкой к экзамену: невнимательность и, как следствие, ошибки, которые можно из-за нее допустить, страх неизвест-



ности, волнение, давление со стороны педагогов, боязнь расстроить (разочаровать) родителей, боязнь все забыть в ситуации экзамена.

Уверенность в собственных силах, владение навыками эффективной работы в ситуации экзаменационного стресса, своевременная оценка собственных внутренних и внешних ресурсов для успешной сдачи экзаменов позволят обучающимся значительно снизить уровень тревожности в отношении предстоящих испы-

**СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ, СОМНЕНИЯМИ И СТРАХОМ МОЖНО, ЕСЛИ ПРИЗНАТЬ, ЧТО ОГЭ/ЕГЭ – НЕ КОНЕЧНАЯ ТОЧКА ОБРАЗОВАНИЯ И ЖИЗНИ. ВООБЩЕ, ЭТО ТОЛЬКО НАЧАЛО ПУТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

таний, справиться с эмоциональными переживаниями, максимально использовать свои знания и успешно сдать основной государственный экзамен (далее – ОГЭ) или единый государственный экзамен (далее – ЕГЭ).

Высокую тревогу по поводу экзаменов и собственной успешности они привыкли прятать за смешливыми рассуждениями о том, что экзамен – это стресс, который для них придумали взрослые. Иногда тревога скрывается в нежелании готовиться к экзамену, слышать о нем, думать. Объясняется это тем, что экзамен, как и большинство испытаний в жизни, может поставить под сомнение собственные знания, уверенность в себе, планы на будущее. Справиться с тревогой, сомнениями и страхом можно, если признать, что ОГЭ/ЕГЭ – это трудно, страшно, но в то же время очень значимо. А главное, экзамен – не конечная точка образования и жизни вообще, это только начало пути в профессиональное образование.

Опираясь на данные проведенного исследования и с учетом вышеназванных временных ограничений, связанных с большой учебной загруженностью выпускников, Городским психолого-педагогическим центром Департамента образования города Москвы разработано **занятие «Психологическая подготовка к экзаменам»** (приложение), направленное на повышение стрессоустойчивости обучающихся 9-х и 11-х классов.

**Главная идея занятия** – дать выпускникам возможность создания собственной позитивной истории в отношении экзамена.

**Цели** – снижение тревожности по поводу предстоящего испытания, поиск личностных ресурсов для успешного его прохождения.



**Задачи:**

- актуализация и проработка страхов и тревог, связанных с экзаменами, выявление внутренних и внешних ресурсов;
- создание позитивной истории в отношении экзамена;
- определение значимых акцентов и актуальных переживаний;
- эмоциональное отреагирование значимых переживаний.

Данное занятие возможно для однократного проведения (например, в рамках городской акции «ЕГЭ из года в год!»), а также в рамках программы занятий, направленных на психологическую подготовку к экзаменам.

**Длительность:** 45 мин.

**Количество участников:** может варьироваться, максимально – класс (20–28 человек), оптимально – класс делится на две подгруппы по 12–14 человек (в этом случае работают два педагога-психолога – каждый со своей подгруппой), которые в конце объединяются.

**Варианты формирования группы:** подгруппы из учащихся одного класса, одной параллели, класс в целом.

В ходе занятия **создаются следующие продукты:**

- анкеты обучающихся для создания аналитического отчета и оценки их подготовленности к экзаменам в целом, выявления детей «группы риска»;
- письмо из будущего (индивидуальные результаты для каждого обучающегося);
- общий коллаж.



## Приложение

### Конспект занятия «Психологическая подготовка к экзаменам» для обучающихся 9-х и 11-х классов

**Материалы:** бланки анкеты «Самооценка готовности к экзаменам», заготовки для письма (незаконченные предложения), ватман, маркеры.

#### Ход занятия

##### 1. Знакомство и ориентировка (3 мин)

**Инструкция.** Педагог-психолог представляется, рассказывает о том, что планируется на занятии, объясняет обучающимся, что такое ОГЭ/ЕГЭ.





### Внимание

На начальном этапе важно учесть, что тема экзаменов является значимой и многократно обсуждаемой с выпускниками, поэтому иногда мотивация участия может быть снижена. Однако данный момент возможно обойти, признав перед участниками факт многократного повторения темы, но при этом отметив, что на данном занятии она будет обсуждаться в необычном ключе, и выразив искреннюю надежду на то, что занятие будет как минимум интересным, как максимум – полезным.

Важный момент встречи – **небольшой фронтальный опрос**, задачи которого:

- привлечение внимания аудитории и включение обучающихся в работу;
- акцентирование внимания участников на разнице между «планирую сдавать экзамен» и «готов сдавать экзамен»;
- первичный сбор информации относительно уровня и факторов тревожности в отношении экзаменов.

### Вопросы:

- Кто планирует сдавать ОГЭ/ЕГЭ? (*Здесь и далее обучающимся предлагается поднять руку.*)
- Кто считает, что готов к ОГЭ/ЕГЭ?
- Кого что-то беспокоит или тревожит в отношении ОГЭ/ЕГЭ?

**Комментарий для ведущего.** Отвечая на первый вопрос, как правило, все учащиеся поднимают руку. При этом абсолютное большинство включается в работу, поскольку вопрос является неожиданным (здесь применяется риторический прием привлечения внимания аудитории – обращение с вопросом). Второй вопрос часто удивляет участников. И если на первый очевидный вопрос поднимает руку 100% обучающихся, то в данном случае количество поднявших руку значительно меньше – здесь наиболее остро ощущается разница между планированием и собственно реализацией плана. Третий вопрос позволяет сориентироваться в общей ситуации относительно уровня экзаменационной тревожности в классе.

## 2. Анкетирование «Самооценка готовности к экзаменам» (10 мин)\*

**Цели:** актуализация темы подготовки к экзаменам, выявлении ресурсных и рискованных зон, фокусировки внимания обучающихся на ресурсах ближайшего окружения для подготовки к экзаменам.

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



**Примечание.** На этапе анкетирования обсуждаются общие вопросы, связанные с подготовкой к экзаменам, проясняются вопросы ресурсов, поддержки родителей и образовательной организации, ожиданий и тревог в отношении экзамена. Результаты анкетирования могут использоваться для аналитического отчета.

**Инструкция.** Каждый вопрос анкеты предварительно обсуждается с участниками. В анкете указаны сразу два экзамена, с которыми сталкиваются выпускники – важно обратить внимание обучающихся на это. Подобное уточнение позволяет с одной стороны унифицировать анкету для 9-х и 11-х классов, с другой – еще раз подчеркнуть, что экзамен – это одна из многих образовательных задач.

#### Анкета «Самооценка готовности к экзаменам»

Ф. И. О. \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Школа \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

Дата заполнения \_\_\_\_\_

1) Оцени, пожалуйста, от 0 до 10 баллов степень твоей подготовленности к ОГЭ/ЕГЭ: \_\_\_\_\_

2) Есть ли у тебя уже планы на будущий учебный год? Если да, то какие?  
\_\_\_\_\_

3) Что тебя больше всего беспокоит или тревожит в отношении ОГЭ/ЕГЭ?  
\_\_\_\_\_

4) Оцени от 0 до 10 баллов степень поддержки твоих родителей при подготовке к ОГЭ/ЕГЭ:  
\_\_\_\_\_

5) Какую помощь ты хотел бы получить от родителей при подготовке к ОГЭ/ЕГЭ?  
\_\_\_\_\_

6) Какую помощь ты хотел бы получить от школы при подготовке к ОГЭ/ЕГЭ?  
\_\_\_\_\_

7) Какие ресурсы есть у тебя для успешной сдачи ОГЭ/ЕГЭ?  
\_\_\_\_\_

Спасибо за сотрудничество!

## Комментарии к анкете

| № во-проса | Цель                                                                                                                                                         | Комментарий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1          | 2                                                                                                                                                            | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1          | Оценить предстоящее стрессовое событие, определить свою позицию и установку относительно экзамена, поразмышлять, что можно сделать, чтобы стать ближе к цели | Обучающимся важно объяснить, что «0» для данной шкалы – ничего не знаю об экзаменах, вообще про это не думал, не знаю, какие экзамены будут и как к ним готовиться. «10» – знаю все о содержании и процедуре ОГЭ/ЕГЭ (какие предметы; какие вопросы; неоднократно выполнял тренировочные задания; знаю собственные особенности поведения и эмоциональных переживаний во время экзамена и как с ними справиться; знаю, что с собой можно брать на экзамен; знаю, сколько раз можно выходить в туалет; знаю, что надо проходить через рамки металлоискателя и сдавать экзамен под видеокамеру; знаю, что писать только черной ручкой и обязательно по клеточкам и т. д.)                                                   |
| 2          | Расширить временную перспективу, представить себя в точке, которая будет уже после стрессового события                                                       | Здесь полезно обсудить следующее: что такое планы, для кого будущий год будет учебным, а для кого нет, какие вузы выбрали, кто планирует выход на работу.<br>Задача педагога-психолога – чтобы обучающиеся дали как можно более содержательный ответ (не просто «осенью поступить в вуз»), поразмышляли о собственных целях и задачах, связанных с различными аспектами жизни (работой, семьей, друзьями, хобби), а не только с учебой                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 3          | Осознать, что вокруг много людей, которые сталкиваются с подобными проблемами                                                                                | При обсуждении вопроса необходимо привести примеры: когда человек едет на работу и опаздывает, его могут беспокоить совершенно разные мысли – «не успею выполнить работу», «руководитель увидит мое опоздание», «выключил ли я утюг, когда уходил». То же самое происходит и на экзамене – люди также беспокоятся о разных вещах. Некоторые могут переживать из-за его сложности, из-за недостаточного для выполнения задания времени, отсутствия перерыва для приема пищи, реакции родителей в случае плохого результата. Часто обучающиеся «видят» проблемы только в одном направлении (например, «боимся, что не знаем материал») и не замечают других, которые более существенны и требуют психологической поддержки |
| 4          | Осознать себя частью своей семейной системы, понять, что происходящее так или иначе влияет на всех членов семьи                                              | Обсуждается, что «0» на данной шкале – это ситуация, в которой родители, возможно, знают, но не проявляют никакого интереса к предстоящим испытаниям. «10» – поддерживают; делают все, что в их силах; наняли репетиторов; помогают готовиться и решать тренировочные задания; поддерживают морально или, наоборот, поддерживают тем, что не беспокоят лишний раз, давая время и возможность подготовиться самому.<br>Обучающиеся могут задать вопрос: «А чем родители могут помочь?» – в этом случае важно инициировать обсуждение, направленное на прояснение того, как они видят помощь семьи в целом, какую помощь хотелось бы получить                                                                              |



| 1 | 2                                                                                                   | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | Оценить ресурсы семейной системы, определить ожидания обучающихся от родителей                      | Обучающимся предлагается обсудить следующее: как родители могут помочь подготовиться к экзаменам, что они уже делают, что помогает больше всего. При обсуждении участники часто говорят о репетиторах, которых нанимают родители, оплате курсов и почти «забывают» о других ресурсах для поддержки в семейной системе: о безусловной любви родителей; о том, что семья их примет, какой бы результат они ни получили на экзамене; что родители тоже беспокоятся за них не меньше их самих же, и это экзамен не только для обучающегося, но и для семьи в целом; что родители готовы поддержать эмоционально. Часто при разговоре всплывает проблема: «Родители все время нам повторяют, что мы ничего не сдадим, и нужно постоянно заниматься». В этом случае необходимо обсудить с обучающимися, ЧТО в действительности может стоять за таким родительским посланием (например, тревога и страх за ребенка) |
| 6 | Рассмотреть возможности школы с позиции поддерживающего, а не контролирующего социального института | Обсуждается возможность расширения ресурсных зон: школа может дать не только знания или повышение тревоги в отношении экзамена (обучающиеся часто говорят, что учителя сами их чрезмерно «накручивают» по поводу ОГЭ/ЕГЭ), но и поддержку. На данном этапе важно актуализировать прошлый опыт участников, когда школа была для ребенка ресурсом (например, успешность в начальной школе, интересные экскурсии с классом, любимый предмет или педагог)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 7 | Актуализировать тему внутренних ресурсов подростка для преодоления сложной ситуации                 | Отвечая на этот вопрос, обучающиеся в большинстве случаев затрудняются идентифицировать собственные ресурсы, которые у них есть. Наиболее популярными ответами являются: знания (мозг), Интернет, учителя. В этом случае необходимо сделать акцент на других возможностях, которые стоит учитывать: личностные качества и особенности эмоционально-волевой сферы (например, уверенность в себе), адекватное поведение в стрессовых ситуациях, способность сосредоточиться в трудный момент на решении задачи и т. п.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

### 3. Нарративная письменная практика «Письмо из будущего» (8 мин)

**Комментарий для ведущего.** Выполнение данной техники направлено на создание позитивной истории в отношении экзамена, расширение временной перспективы за стрессовое событие.

В практике консультирования психологу часто приходится иметь дело с историями, которые рассказывают люди. Зачастую эти истории описывают трудные жизненные события и связанные с ними переживания. Для успешного преодоления критической ситуации, трансформации ее в жизненный опыт, необходимо, чтобы переживание было осмыслено и так или иначе выражено. Это важно, поскольку негативные переживания, зачастую вытесняются, обесцениваются, что приводит к усилению внутреннего напряжения и тревоги и, как следствие, повышению стрессовой составляющей.

Одним из способов выражения является письменная практика, используемая в психологической консультационной работе. Письмо – это средство общения и документирования





собственной жизни. Написание письма позволяет обрывочные события превратить в связанную жизненную историю, помогает фиксировать и удерживать во внимании большой объем информации, тем самым расширяя контекст появления новых возможностей в реализации жизненных целей. Для многих людей то, что написано, становится более значимым и осмысленным. Написание письма самому себе из будущего запускает саморегуляционные процессы психики, направленные на реализацию поставленной цели. Образ того, что трудная ситуация уже разрешена, снимает фрустрацию по поводу невозможности ее преодоления и формирует установку на позитивное развитие событий. При этом у человека открывается возможность увидеть, осмыслить вытесненную информацию, актуализировать внутренние (прошлый опыт преодоления, конструктивные модели совладания) и внешние (опора на социальное окружение) ресурсы, которые помогут пережить трудные жизненные ситуации. Предлагаемое нами письмо имеет определенную структуру в виде последовательности из неоконченных предложений. Каждое из них начинается с фразы, которая актуализирует определенные личностные конструкты, вытесненные в результате стрессовой ситуации. Это дает возможность посмотреть на экзамены под другим углом, с учетом разных точек опоры на внешние и внутренние ресурсы. Кроме этого, легализуются и нормализуются чувства, связанные с предстоящим событием. Очередность фраз позволяет исследовать (находясь в безопасном месте) свои возможности преодоления сложной ситуации, выявляя сначала внешние, а затем и внутренние ресурсы.

**Инструкция.** Для подготовки обучающихся к выполнению данного задания необходимо прежде задать два вопроса:

- 1) Поднимите руку те, кто любит мечтать и фантазировать?
- 2) Поднимите руку те, кто хотя бы теоретически верит в машину времени?



**К сведению**

Это неожиданные вопросы для участников. Они позволяют создать необходимый эмоциональный настрой, повысить мотивацию к участию в упражнении, заинтересовать и дать представление о том, что для выполнения задания нужно будет использовать свои творческие способности.

**Инструкция для учащихся.** Сейчас вам предстоит написать необычное письмо. Такое, какое вы, возможно, никогда не писали. Представьте, что у вас есть возможность отправлять письма во времени. И вот вы оказались в июле 2016 года. Уже все экзамены сданы, и вы можете написать письмо себе – тому ученику, который сейчас находится в феврале и которому только предстоит сдавать экзамены. Что бы вы себе написали? Начните письмо словами «Привет, Василий» (обращаясь к себе по имени) или так, как вы хотели бы его начать. «Я пишу тебе...» – укажите откуда. Заканчивая письмо, подпишите его своим именем и фамилией (ведь это пишете вы себе) и поставьте дату: 15 июля 2016 года (например). Если вам хотелось бы еще что-то написать, чего в предлагаемой форме нет, поставьте «Р. С.» и напишите это.



### Материал к упражнению. Письмо

Я пишу тебе \_\_\_\_\_

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

Твои родители говорили \_\_\_\_\_

Твои учителя говорили \_\_\_\_\_

Твои друзья говорили \_\_\_\_\_

И тебе казалось, что \_\_\_\_\_

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

Бояться – это нормально, потому что \_\_\_\_\_

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

И кроме этого у тебя еще есть \_\_\_\_\_

Я просто хочу сказать, что многое в твоих руках.

P.S. \_\_\_\_\_

В письме последовательно описываются важные моменты. В таблице показано, какую смысловую нагрузку и задачу выполняет каждое из них.

| Предложение                                                                                                                               | Значение и направленность                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                         | 2                                                                                                                                                                                                                                 |
| Вступление                                                                                                                                | Обращение в письме от своего имени снижает сопротивление, позволяет быть более откровенными при работе с незаконченными предложениями. Кроме того, происходит фокусировка на своих внутренних процессах и личном опыте            |
| Я пишу тебе...                                                                                                                            | Создание образа ресурсного безопасного места дает возможность соприкоснуться с негативными чувствами в отношении стрессовой ситуации, принять факт их наличия – вследствие этого появляется возможность нормализовать эти чувства |
| Сейчас июль и хорошая погода. Я помню, что в феврале тебе было непросто, иногда тревожно и даже страшно. Тогда ты думал, что ОГЭ (ЕГЭ)... | Определение актуальных переживаний в отношении экзамена, «называние» проблемы или трудности позволяет вывести проблему из сферы бессознательных переживаний и перевести ее в область осознаваемых процессов                       |
| Твои родители говорили...<br>Твои учителя говорили...<br>Твои друзья говорили...<br>И тебе казалось, что...                               | Обращение к ресурсам социального окружения и определение родителей, педагогов и друзей как участников процесса, выявление установок ближайшего окружения и своих собственных в отношении экзаменов показывает более реальную      |

| 1                                                                                | 2                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                  | картину, дает возможность «увидеть» дополнительные ресурсы, соотнести собственное видение возможностей преодоления стрессовой ситуации с ожиданиями окружающих                   |
| Но сейчас, когда вокруг меня лето и ОГЭ (ЕГЭ) уже позади, я хочу тебе сказать... | Обращение к собственному уникальному опыту преодоления стрессовых ситуаций                                                                                                       |
| Бояться – это нормально, потому что...                                           | Нормализация чувств, тревоги и страха, «разрешение» самому себе испытывать те чувства, которые возникают в отношении экзамена, даже если они негативные, их принятие             |
| Ведь ты знаешь, что для того, чтобы сдать успешно ОГЭ (ЕГЭ), у тебя есть...      | Обращение к личностным ресурсам, обеспечивающим эффективность деятельности                                                                                                       |
| И кроме этого у тебя еще есть...                                                 | Обращение к личностным ресурсам, обеспечивающим удовлетворение базовых потребностей                                                                                              |
| Дата и подпись                                                                   | Это позволяет расширить временную перспективу, дает возможность более адекватно оценить ситуацию экзамена, превращая его в один из многих жизненных этапов, который нужно пройти |
| P. S.                                                                            | Постскрипtum – важный элемент письма, который позволяет отреагировать чувства и сформулировать личные послания                                                                   |

**Примечание.** Письма не подписываются и остаются у обучающихся – это позволяет сделать данную технику безопасной и тем самым более эффективной.

**Комментарий для ведущего.** Иногда в письмах участники могут писать грубые или даже нецензурные вещи. Появление таких эпизодов неизбежно, чаще у обучающихся 9-х классов. Это связано с особенностями эмоционального развития в этот возрастной период. Как известно из многочисленных исследований, у большинства подростков 14–15 лет физическая агрессия заменяется на вербальную, а в различных подростковых группах используется сленговая речь, в том числе и ненормативная лексика как один из способов самоутверждения в кругу сверстников. Чаще всего подростки в этом возрастном периоде используют нецензурные слова для выражения своих эмоций. Поскольку описываемая нами работа связана с высоким уровнем тревоги, то появление таких способов отреагирования закономерно. С возрастом потребность в ненормативной лексике становится меньше, и на первый план выходят другие, менее агрессивные формы самовыражения. Поэтому в случаях появления таких высказываний педагогу-психологу необходимо занять нейтральную (безоценочную) позицию, разделив с обучающимися ответственность за выносимые в дальнейшем на коллаж фразы.

#### 4. Работа в малых группах (5 мин)

Работа в малых группах по 4–6 человек.

**Инструкция педагога-психолога:** Сейчас в группах необходимо обсудить написанные вами письма и выбрать из них по 1–2 наиболее интересные фразы. Вы сами решаете, как



будет проходить обсуждение. Вы можете прочитать свои письма друг другу, можете самостоятельно выбрать наиболее интересную, полезную или важную мысль из вашего письма и предложить ее группе. Выбранные фразы нужно записать на общем листе и проиллюстрировать небольшими картинками. Автор фразы не указывается. Выбранные предложения необходимо записать полностью – так, как они идут в письме: «Твои друзья говорили...» и далее.

**Примечание.** На данном этапе от педагога-психолога требуется инициирование группового обсуждения.

**Комментарий для ведущего.** Как известно, групповая работа является эффективным методом в психологической практике. Совместное обсуждение травмирующей ситуации снимает уникальность переживания, что приводит к нормализации возникших чувств. Помимо этого, у участников группового обсуждения появляется возможность увидеть разные варианты преодоления трудностей, получить поддержку и обратную связь от членов группы. Все это снижает тревогу, укрепляет уверенность в себе и, как следствие, снижает стрессовую составляющую.

## 5. Создание коллажа (7–10 мин)

**Инструкция.** Участникам предлагается перенести на коллаж (написать маркером и нарисовать картинку) те мысли и идеи, которые показались значимыми в написанных письмах и были выбраны на обсуждении в малых группах.

Работа с коллажем включает следующие этапы:

- 1) Записать выбранные в малых группах фразы на общий лист ватмана, нарисовать небольшую картинку к фразе.
- 2) Придумать общее название для коллажа. Оно может быть любым, но должно содержать слово «ОГЭ/ЕГЭ», и выбирается путем простого голосования и решением большинства. Автор названия, набравшего большее количество голосов, записывает его на ватмане.



**Важно**

Обучающиеся иногда придумывают удивительно точные, емкие и отражающие суть проблемы (какой она видится им) названия: «ЕГЭ: жизнь начинается с 30» (*баллов – Прим. авт.*), «Грустненькое ОГЭ», «Я «победу» ЕГЭ!», «ЕГЭ повержено», «ЕГЭ: путевка в армию или семейно-строительный институт», «Баба-ЕГЭ съела наше лето».

- 3) Решить, где будет размещена готовая работа (в классном кабинете, в холле школы, у педагога-психолога). В случае если принято решение разместить работу в классном кабинете (так было в 100% случаев – по опыту нашей работы), коллаж передается обучающимся для размещения в классе.

**Комментарий для ведущего.** Коллаж – один из экспрессивных методов самовыражения. В данном случае это коллективный продукт совместного переживания предстоящих со-



бытий и их символизация. При создании коллажа формируется общее пространство, в котором каждый может, исходя из своих потребностей, получить дополнительный ресурс и окончательно проработать чувства, связанные с предстоящим трудным событием. Кроме того, представленный материал (тематика вынесенных фраз и нарисованные символы) для педагога-психолога несет дополнительную диагностическую информацию, которую можно использовать в дальнейшей работе.

## 6. Рефлексия, развивающая обратная связь (7–10 мин)

**Цели:** подведение итогов работы, разделение ответственности с участниками за приобретенный на занятии опыт, фокусировка на личных результатах и их осознание.

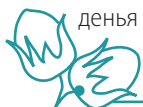
**Инструкция.** Педагог-психолог задает обучающимся вопросы: «Что было интересным на занятии? Что понравилось?» – и «возвращает» ответ в виде развивающей обратной связи. Цели такой обратной связи – поддержка и поощрение действий, которые ведут к повышению уровня стрессоустойчивости, помощь в осознании своих сильных сторон. Например, в ответ участнику, которому понравилось на занятии работать в малой группе, можно обратить внимание на его коммуникабельность, умение опереться на друзей в трудной ситуации, наличие организаторских способностей. Если участнику понравилось на занятии заполнять письмо с незаконченными предложениями, то можно обратить внимание на его творческие способности как ресурс для подготовки к экзаменам или отметить, что постановка цели есть первый шаг к ее достижению.



**Важно**

Обучающиеся могут в качестве опыта и результата «брать» абсолютно разное: одним важен опыт совместной деятельности людей, объединенных общей задачей или проблемой, другим важно позитивное послание себе из будущего, третьим – «открытие», что люди из ближайшего окружения (родители, педагоги и друзья) тоже участвуют в непростом процессе подготовки к экзаменам. Как и в любой психологической работе, для ребенка важен и полезен тот результат, которого добился он сам, приняв в качестве опыта и ресурса.

**Комментарий для ведущего.** Люди в процессе своего существования конструируют личные жизненные истории. Какими эти истории будут – зависит от многих факторов и обстоятельств (времени, места, социального окружения). Проходя по жизненному пути, человек получает уникальный опыт проживания возникающих трудностей, интерпретируя их с опорой на уже пережитое. Обмениваясь этим опытом, рассказывая друг другу свои жизненные истории, люди становятся увереннее в себе, приобретая дополнительные возможности посмотреть на сложную ситуацию глазами других. Тем самым расширяется перспектива видения и то, что казалось невозможным, становится преодолимым, просто еще одним шагом





на длинном жизненном пути. Говоря с обучающимися на эту тему в завершающей части, занятие можно закончить историей о горах, которую придумала девочка-девятиклассница, нарисовав в постскрипуме своего письма рисунок (рис.).

С обучающимися тоже можно рисовать горы, объясняя им, что «горы», с которыми сталкивается человек и которые нужно преодолеть, бывают разные. Можно задать им вопрос: «Как вам кажется, какие по размерам могут быть «горы» под названием «армия», «работа» или «свадьба»?» Опыт работы показывает, часто пространства доски не хватает для того, чтобы отобразить размер очередной жизненной «горы». И удивительным образом для обучающихся становятся очевидными то значение и смысл, которые имеет в их жизни история под названием «Как сдать экзамен».

