«Снятие психоэмоционального напряжения учащихся в период подготовки к ЕГЭ»

Михайлина Татьяна Игоревна

Государственное учреждение Тульской области "Комплексный центр социального обслуживания населения № 1"

МЕТОДИЧЕСКИЙ

ВЕСТНИК

в помощь классным руководителям

«Снятие психоэмоционального напряжения учащихся в период подготовки к ЕГЭ»

ТУЛА -2018

СОДЕРЖАНИЕ

1. Возможные психологические трудности.....3

2. Дети групп риска и стратегии работы с ними.....5

Тревожные учащиеся.....5

Неуверенные учащиеся.....6

Учащиеся, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации.....7

«Отличники».....8

Астеничные учащиеся.....9

Гипертимные учащиеся.....10

Застревающие учащиеся.....11

3. Возрастные особенности тревожности у выпускников.....12

4. Типичные проявления школьной тревожности у старшеклассников.....13

Приложение.....

1. ВОЗМОЖНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ

Подготовка к ЕГЭ – достаточно важный период в жизни подростка. Многие их них только в это время совершают впервые самостоятельный, серьезный выбор дальнейшего жизненного пути. Экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Усилия, прилагаемые для его осуществления, и ожидание результатов, выводы, сделанные по окончании экзамена, способны оказать серьезное влияние на дальнейшее развитие личности выпускника.

Единый государственный экзамен имеет ряд особенностей. Эти особенности могут вызывать у выпускников различные трудности. Мы разделили эти трудности на несколько групп, в зависимости от того, с чем они связаны и кратко их охарактеризовали.

Процессуальные трудности

Это проблемы, которые связаны с самой процедурой Единого государственного экзамена. Эта процедура во многом имеет инновационный, непривычный для детей характер, что может явиться причиной значительных трудностей на экзамене.

Можно выделить несколько групп процессуальных трудностей.

- *Трудности, связанные с непривычной ролью взрослого.* В ситуации ЕГЭ присутствующие педагоги — это только наблюдатели, что повышает тревогу у выпускников.

- *Трудности, связанные с критериями оценивания ответа.* В процессе сдачи единого государственного экзамена у выпускника нет личного контакта с экзаменатором, и от учащегося требуется лаконичный ответ.

- *Трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов.* Процедура Единого государственного экзамена предполагает особую форму заполнения бланков, которая является непривычной для учащихся. Не смотря на то, что на сегодняшний день выпускники имеют возможность проходить пробное тестирование, ознакомиться с процедурой заполнения бланков, новая обстановка, отсутствие знакомых педагогов приводят к повышению уровня тревоги, что может повлиять на правильность заполнения необходимой документации.

Таким образом, процессуальные трудности вызваны в основном недостаточный знакомством с процедурой экзамена, и их преодоление должно ориентироваться на овладение детьми специфическими навыками, определяемыми особенностями процедуры ЕГЭ.

Познавательные трудности

Это трудности, связанные с особенностями переработки информации, со спецификой работы с тестовыми заданиями.

Прежде всего, значительную трудность может представлять сама *работа с тестовыми заданиями.* Тестирование предполагает формирование особых навыков у учащихся:

- умение выделять существенные стороны в каждом вопросе и отделять их от второстепенных;

- умение оперировать фактами и положениями, вырванными из общего контекста.

Личностные трудности

Эти затруднения обусловлены особенностями личности учащихся и тем, как выпускники относятся к ситуации экзамена.

Прежде всего стрессовой является сама ситуация экзамена. На экзамене ученик должен за ограниченное количество времени продемонстрировать свои знания по определенному вопросу или

справиться с предложенными заданиями, причем результаты этой деятельности будут оцениваться. На экзамене выпускник показывает, чего он на самом деле добился, каковы в действительности его знания.

Каждый учащийся по-разному относится к ситуации сдачи экзамена в силу своих личностных особенностей. Кто-то испытывает переживания и тревогу еще задолго до начала экзамена, у некоторых учащихся тревога проходит с момента начала экзамена, для кого-то данная ситуация не является стрессовой.

Тревога — это весьма энергоемкое занятие. Чем больше выпускник тревожится, тем меньше сил у него остается на учебную деятельность. Поэтому преодоление личностных трудностей, прежде всего, должно быть направлено на снижение тревоги.

Таким образом, ситуация ЕГЭ является сложной практически для всех выпускников. Вместе с тем различные группы учащихся могут испытывать специфические трудности в зависимости от особенностей познавательной и эмоционально – волевой сферы.

Именно поэтому, мы выделили те группы учащихся, которые с наибольшей вероятностью могут испытывать затруднения при сдаче ЕГЭ, и хотим предложить некоторые пути оказания поддержки таким школьникам.

2. ДЕТИ ГРУПП РИСКА И СТРАТЕГИИ РАБОТЫ С НИМИ

ТРЕВОЖНЫЕ УЧАЩИЕСЯ

Краткая психологическая характеристика

Для тревожных подростков учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебой, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и т.д.).

Каким образом можно распознать тревожного учащегося? Эти подростки часто перепроверяют уже сделанное, постоянно исправляют написанное, причем это может и не вести к существенному улучшению качества работы. При устном ответе они, как правило, пристально наблюдают за реакциями взрослого. Они обычно задают множество уточняющих вопросов, часто переспрашивают учителя, проверяя, правильно ли они его поняли. Тревожные учащиеся при выполнении индивидуального задания обычно просят учителя «посмотреть, правильно ли они сделали». Они часто грызут ручки, теребят пальцы или волосы.

Основные трудности

Ситуация экзамена вообще сложна для тревожных подростков, потому что она по природе своей оценочная. Наиболее трудной стороной ЕГЭ для тревожного учащегося является отсутствие эмоционального контакта со взрослым.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. Для тревожных подростков особенно важно создание ситуации эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе. Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у выпускников этой категории приводит только к дезорганизации их деятельности.

Задача взрослого — создание ситуации успеха, поощрение, поддержка. В этом огромную роль играют поддерживающие высказывания: «Я уверен, что ты справишься», «Ты так хорошо справился с контрольной по физике».

Во время проведения экзамена. Очень важно обеспечить тревожным подросткам ощущение эмоциональной поддержки. Это можно сделать различными невербальными способами: посмотреть, улыбнуться и т.д. Тем самым взрослый как бы говорит учащемуся: «Я здесь, я с тобой, ты не один». Если выпускник обращается за помощью: «Посмотрите, я правильно делаю?» - лучше всего, не вникая в содержание написанного, убедительно сказать: «Я уверена, что ты все делаешь правильно и у тебя все получится».

НЕУВЕРЕННЫЕ УЧАЩИЕСЯ

Краткая психологическая характеристика

Проблема таких учащихся в том, что они не умеют опираться на собственное мнение, они склонны прибегать к помощи других людей. Неуверенные подростки не могут самостоятельно проверить качество своей работы: они сами себе не доверяют. Они могут хорошо справляться с теми заданиями, где требуется работа по образцу, но испытывают затруднения при необходимости самостоятельного выбора стратегии решения. В подобной ситуации они обычно обращаются за помощью к одноклассникам или родителям (особенно при выполнении домашнего задания). Такие подростки списывают не потому, что не знают ответа, а потому, что не уверены в правильности своих знаний и решений. В поведенческом плане им часто присущ конформизм, они не умеют отстаивать собственную

точку зрения. Неуверенные подростки часто подолгу не могут приступить к выполнению задания, но достаточно педагогу подсказать им первый шаг, как они начинают работать.

Основные трудности

Неуверенные учащиеся испытывают затруднения во время любого экзамена, поскольку им сложно опираться только на собственные ресурсы и принимать самостоятельное решение. При сдаче Единого государственного экзамена подобные учащиеся испытывают дополнительные сложности, поскольку принципиальное значение там имеет самостоятельный выбор стратегии деятельности, а эта задача для неуверенных подростков крайне сложна.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. Очень важно, чтобы неуверенный учащийся получил положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора. При работе с ними необходимо воздерживаться от советов и рекомендаций («Сначала реши простые задания, а потом переходи к сложным»). Лучше предложить подростку выбрать ему самому и терпеливо дождаться, когда он примет решение («Как ты думаешь, с чего лучше начать: с простых или сложных заданий?»).

Во время экзамена. Неуверенного учащегося можно поддерживать простыми фразами, способствующими созданию ситуации успеха: «Я уверен, у тебя все получится», «Ты обязательно справишься». Если подросток никак не может приступить к выполнению задания, долго сидит без дела, стоит спросить его: «Ты не знаешь, как начать? Как выполнять следующее задание?» - и предложить ему альтернативу: «Ты можешь начать с простых заданий или сначала просмотреть весь материал. Как ты думаешь, что будет лучше?» Ни в коем случае нельзя говорить тревожным и неуверенным учащимся фраз типа «Подумай еще», «Поразмысли хорошенько». Это только усилит их тревогу и никак не продвинет выполнение задания.

УЧАЩИЕСЯ, ИСПЫТЫВАЮЩИЕ НЕДОСТАТОК ПРОИЗВОЛЬНОСТИ И САМООРГАНИЗАЦИИ

Краткая психологическая характеристика

Обычно этих учащихся характеризуют как «невнимательных», «рассеянных». Как показывает практика, у них очень редко имеют место истинные нарушения внимания. Гораздо чаще «невнимательные» учащиеся — это подростки с низким уровнем произвольности. У них сформированы все психические функции,

необходимые для того, чтобы быть внимательными, но общий уровень организации деятельности очень низкий. У таких учащихся часто неустойчивая работоспособность, им присущи частые колебания темпа деятельности. Они могут часто отвлекаться.

Основные трудности

ЕГЭ требует очень высокой организованности деятельности. Непроизвольные подростки при общем высоком уровне познавательного развития и вполне достаточном объеме знаний могут нерационально использовать отведенное время.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. Психические функции формируются через наличие внешних опор. Поэтому на этапе подготовки очень важно научить подростка использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства. Такими средствами могут стать песочные часы, отмеряющие время, нужное для выполнения задания; составление списка необходимых дел (и их вычеркивание по мере выполнения); линейка, указывающая на нужную строчку и т.д.

Бесполезно призывать таких учащихся «быть внимательнее», поскольку это им недоступно.

Во время экзамена. Таким подросткам требуется помощь в самоорганизации. Это можно сделать с помощью направляющих вопросов: «Ты как?», «Ты сейчас что делаешь?». Возможно также использование внешних опор. Например, учащийся может составить план своей деятельности и зачеркивать пункты или класть линейку на то задание, которое он сейчас выполняет. Важно, чтобы выпускник научился использовать эти опоры на предварительном этапе, иначе на экзамене это отнимет у него слишком много сил и времени.

«ОТЛИЧНИКИ»

Краткая психологическая характеристика

Подростки данной категории обычно отличаются высокой или очень высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью. Если они выполняют задание, они стремятся сделать его лучше всех или быстрее остальных использовать дополнительный материал. Учащиеся данной категории очень чувствительны к похвале и вообще к любой оценке своей деятельности. Все, что они делают, должно быть замечено и получить соответствующую (естественно, высокую!) оценку. Для таких

учащихся характерен очень высокий уровень притязаний и крайне неустойчивая самооценка. Для того чтобы чувствовать себя хорошими, им нужно не просто успевать, а быть лучшими, не просто хорошо справляться с заданием, а делать это блестяще.

Основные трудности

ЕГЭ для данной категории подростков — это тот самый случай, когда верной оказывается пословица «Лучшее — враг хорошего». Им недостаточно выполнить минимально необходимый объем заданий, им нужно сделать все, причем безошибочно. Еще один возможный камень преткновения для них — это необходимость пропустить задание, если они не могут с ним справиться.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. Очень важно помочь таким учащимся скорректировать их ожидания и осознать разницу между «достаточным» и «превосходным». Им необходимо понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания. На предэкзаменационном этапе этим учащимся можно предложить тренировочные упражнения, где им потребуется выбирать задания для выполнения и не нужно будет делать все подряд.

Во время экзамена таким учащимся нужно помочь выбрать стратегию деятельности и реализовать ее. Его можно спросить: «Какие задания ты решил сделать?» и по необходимости тактично вмешаться в его планы. В ходе экзамена можно время от времени интересоваться: «Сколько тебе еще осталось?» - и помогать ему скорректировать собственные ожидания: «Тебе не нужно делать столько. Того, что ты уже выполнил, будет достаточно. Переходи к следующему заданию».

АСТЕНИЧНЫЕ УЧАЩИЕСЯ

Краткая психологическая характеристика

Основная характеристика астеничных подростков — высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок. Как правило, утомляемость связана с особенностями высшей нервной деятельности и имеет не столько чисто психологическую, сколько неврологическую природу, поэтому возможности ее коррекции крайне ограничены.

Основные трудности

ЕГЭ требует высокой работоспособности на протяжении достаточно длительного периода времени (3 часа). Поэтому у астеничных учащихся очень высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. При работе с астеничными подростками очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым учащийся не сможет соответствовать: «Некоторые выпускники занимаются с утра до вечера, а ты после двух часов уже устал». Подросток не притворяется, просто таковы его индивидуальные особенности.

Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки, чтобы учащийся не переутомлялся: ему необходимо делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать. Родителям астеничных подростков стоит получить консультацию у психоневролога или невропатолога о возможности поддержать выпускника с помощью витаминов или травяных сборов.

Во время экзамена астеничным учащимся требуется несколько перерывов, поэтому их не стоит торопить, если они вдруг прерывают деятельность и на какое-то время останавливаются. Им по возможности лучше организовать несколько коротких «перемен» (отпустить в туалет и т.п.).

ГИПЕРТИМНЫЕ УЧАЩИЕСЯ

Краткая психологическая характеристика

Гипертимные учащиеся обычно быстрые, энергичные, активные, не склонные к педантизму. У них высокий темп деятельности, они импульсивны и порой несдержанны. Они быстро выполняют задания, но зачастую делают это небрежно, не проверяют себя и не видят собственных ошибок. Такие подростки склонны пренебрегать точностью и аккуратностью во имя скорости и результативности. Гипертимные учащиеся испытывают затруднения в ходе работы, требующей высокой тщательности, собранности и аккуратности, зато прекрасно справляются с заданиями, требующими высокой мобильности и переключаемости. Особенностью этой категории детей часто является также невысокая значимость учебных достижений, сниженная учебная мотивация.

Основные трудности

Процедура ЕГЭ требует высокой собранности, концентрации внимания, тщательности и аккуратности, а эти качества обычно

являются слабым местом гипертимных подростков. С другой стороны, они, как правило, обладают хорошей переключаемостью, что помогает им справиться с экзаменационными заданиями.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. Очень важно не пытаться изменить темп деятельности, особенно с помощью инструкций типа «Не торопись». Он все равно будет работать в том темпе, в котором ему комфортно. Необходимо развивать у таких подростков функцию контроля, то есть навыки самопроверки: по завершении работы найти ошибки, самостоятельно проверить результаты выполнения задания. Основной принцип, которым нужно руководствоваться гипертимным учащимся: «Сделал — проверь». Кроме того, необходимо создать у таких подростков ощущение важности ситуации экзамена. Это именно тот случай, когда нужно со всей серьезностью разъяснить, какое огромное значение имеют результаты ЕГЭ.

Во время экзамена. Гипертимным учащимся нужно мягко и ненавязчиво напоминать о необходимости самоконтроля: «Ты проверяешь то, что ты делаешь?» Кроме того, их лучше посадить в классе так, чтобы их возможности с кем-то общаться были минимальны.

«ЗАСТРЕВАЮЩИЕ» УЧАЩИЕСЯ

Краткая психологическая характеристика

Таких учащихся характеризует низкая подвижность, низкая лабильность психических функций. Они с трудом переключаются с одного задания на другое. Они основательны и зачастую медлительны. Еще одна их особенность заключается в том, что им требуется длительный ориентировочный период при выполнении каждого задания. Если таких учащихся начинают торопить, темп их деятельности снижается еще больше.

Основные трудности

Процедура ЕГЭ требует высокой мобильности: необходимо быстро переключаться с одного задания на другое, актуализировать знания из различных разделов школьной программы. Это может представлять трудность для «застревающих» подростков.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. Навык переключения тренировать довольно сложно, но вполне реально научить учащегося пользоваться часами, для того чтобы определять время, необходимое

для каждого задания. Это может происходить в следующей форме: «Тебе нужно решить 5 задач за час. Значит, на каждую задачу ты можешь потратить не более 12 минут». Такие упражнения помогут ученику развивать умение переключаться. Можно также заранее определить, сколько времени можно потратить на каждое задание на экзамене.

Во время экзамена. Задача взрослого — по мере возможности мягко и ненавязчиво помогать таким подросткам переключаться на следующее задание, если они подолгу раздумывают над каждым: «Ты уже можешь переходить к следующему заданию». Ни в коем случае нельзя их торопить, от этого темп деятельности только снижается.

Если выпускники будут получать необходимую психологическую поддержку на подготовительном этапе, то они более уверенно будут чувствовать себя и в ситуации реального экзамена.

3. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТРЕВОЖНОСТИ У ВЫПУСКНИКОВ

Тревога является неотъемлемой частью учебного процесса, и поэтому не может рассматриваться как однозначно негативное состояние. Дезорганизующее влияние на учебную деятельность оказывают только частые и/или интенсивные тревожные состояния. Повышенная школьная тревожность препятствует эффективной учебной деятельности независимо от того, осознается она самим ребенком или нет.

Регулярно повторяющиеся экзаменационно-оценочные ситуации оказывают сильное влияние на эмоциональное состояние школьника, поскольку проверка интеллекта вообще относится к наиболее психологически дискомфортным ситуациям, особенно если эта проверка связана с социальным статусом личности. Соображения престижа, стремление к уважению и авторитету в глазах одноклассников, родителей, учителей, желание получить хорошую оценку, оправдывающую затраченные на подготовку усилия, в конечном счете, определяют эмоционально-напряженный характер оценочной ситуации, что подкрепляется тем, что тревожность зачастую сопровождается поиском социального одобрения.

Главной причиной экзаменационной тревожности является неопределенность представлений о результате будущей деятельности.

Негативное влияние ситуации проверки знаний прежде всего сказывается на тех учащихся, для которых тревожность является

устойчивой личностной особенностью.

Однако «экзаменационно-оценочная» тревога возникает и у тех подростков, которые не обладают тревожными чертами личности. В этом случае она детерминирована сугубо ситуационными факторами, однако, будучи достаточно интенсивной, также дезорганизует деятельность ученика, не позволяя ему раскрыться с лучшей стороны, затрудняя изложение даже хорошо выученного материала.

Причины тревожности у учащихся 11-го класса

Возрастные задачи развития: профессиональное и личностное самоопределение.

Социально-педагогическая ситуация: изменяющаяся – учащийся заканчивает школьное обучение и оказывается перед необходимостью конкретизации собственных жизненных перспектив.

Типичные причины школьной тревожности:

- неуспешность во взаимодействии с учителями и одноклассниками;

- хроническая или эпизодическая учебная неуспешность;

- столкновение с ситуацией выпускных экзаменов;

- переживание ответственности совершаемого выбора, подкрепляемое «посланиями» родителей и педагогов;

- резкое повышение учебных нагрузок, связанное с подготовкой к поступлению в ВУЗы.

4. ТИПИЧНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

У СТАРШЕКЛАССНИКОВ

1. Ухудшение соматического здоровья является универсальным признаком школьной тревожности для любого возраста, что вполне объяснимо с точки зрения теории психосоматики. Тревожные учащиеся часто болеют, и по этой причине вынуждены оставаться дома. Иногда возникают «беспричинные» головные боли или боли в животе, резко повышается температура. Особенно часто такие соматические нарушения случаются непосредственно перед контрольными и экзаменами.

2. Нежелание ходить в школу (вплоть до систематических прогулов) чаще всего возникает в контексте недостаточной

школьной мотивации, однако, свидетельствует в первую очередь о том, что учащийся чувствует себя в школе некомфортно. Подросток каждое утро «уходит в школу» (завтракает, собирает портфель), возвращается дамой в положенное время, и родители в течение долгого времени не догадываются о том, что их ребенок проводит время с друзьями или просто гуляет по улице в одиночестве. Довольно типичными являются прогулы контрольных и самостоятельных работ, «нелюбимых» предметов, которые ведут «плохие» учителя.

3. Излишняя старательность при выполнении заданий является противоположной формой проявления школьной тревожности. Учащийся, добиваясь совершенства, может многократно переписывать классные и домашние работы, тратить на выполнение домашнего задания много часов в день, отказываясь ради этого от прогулок и встреч с друзьями.

4. Отказ от выполнения субъективно невыполнимых заданий также является универсальным поведенческим признаком школьной тревожности. Если какое-либо задание не получается, подросток может просто перестать пытаться его выполнить. При этом возможно два типа поведенческих реакций:

- импульсивные (бросание ручек, эмоциональные комментарии);

- «тихие» - учащийся не выполняет задание, при этом не ставя никого в известность об этом.

5. Раздражительность и агрессивные проявления подростка зачастую являются только симптомом, свидетельствующим о том, что ученик подвержен школьной тревожности. Раздраженные или агрессивные реакции могут оказаться способом нивелирования эмоционального дискомфорта, вызванного теми или иными событиями школьной жизни. Тревожные учащиеся могут «маскировать» эмоциональный дискомфорт тем, что «огрызаются» в ответ на замечания, проявляют излишнюю обидчивость в отношениях с одноклассниками, иногда доводящую до драк.

6. Рассеянность, снижение концентрации внимания на уроках – признак школьной тревожности, судьба которого во многом сходна с предыдущим. Рассеянность может рассматриваться как самостоятельный симптом, указывающий на определенный дефект внимания. Однако известно, что неумение вычленить главную задачу, сосредоточиться на ней, стремление охватить своим вниманием все элементы деятельности характерны для многих тревожных людей (вне зависимости от возраста). Во многих случаях частые отвлечения во время урока, только «физическое» присутствие

на уроках характерны для учащихся, которые таким образом стараются избежать вызывающих беспокойство фрагментов школьной среды. В итоге они либо постоянно вытесняют тревожащие элементы из поля сознания, либо пребывают в мире собственных мыслей и идей, которые не вызывают тревоги, благодаря чему это состояние является для них наиболее комфортным.

7. Потеря контроля над физиологическими функциями в стрессогенных ситуациях заслуживает особого внимания. В первую очередь, это различные вегетативные реакции в беспокоящих ситуациях. Например, учащийся может краснеть (бледнеть), чувствовать дрожь в коленках. В ответственные моменты могут возникать тошнота, легкое головокружение – состояния, знакомые любому человеку, который хотя бы раз испытывал сильное беспокойство.

8. Резкое снижение эффективности учебной деятельности в ситуации контроля знаний. До подросткового этапа данное проявление тревожности могло быть локально привязано к опросам и контрольным работам по определенному предмету, с которым у учащегося возникают те или иные проблемы, то к подростковому возрасту такая тревожность может генерализоваться и включиться в структуру регуляции учебной деятельности в целом. В итоге любая ситуация проверки знаний, независимо от реального уровня подготовленности ученика, вызывает у него существенное беспокойство, оказывающее дезорганизующее влияние на выполнение заданий (вплоть до возникновения соматических симптомов, на которые списываются неудачи, и отказа от выполнения заданий по принципу: «Я ничего не знаю, ставьте два...»).

9. Проявление негативизма и демонстративных реакций (прежде всего, в адрес учителей, как попытка произвести впечатление на одноклассников)

Являясь субъективно неприятным эмоциональным состоянием, тревога зачастую включает механизмы психологической защиты. По законам компенсации она может выражаться в прямо противоположных видах поведения – в негативизме и демонстративных реакций. Учитывая, что период подросткового возраста традиционно понимается как время бурных реакций эмансипации, подобные поступки зачастую адресованы учителям, которые, однако, не являются их единственным объектом. Косвенными участниками событий становятся сверстники-одноклассники, отношения с которыми представляют собой важный ресурс психологического благополучия подростка. Некоторыми

подростками попытка произвести впечатление на одноклассников своей смелостью или принципиальностью расценивается как способ получить личностный ресурс совладания с состоянием тревоги.

10. Избегание вопросов, связанных с собственным будущим, или проявление показного равнодушия

11. Излишняя старательность при подготовке к экзаменам или, наоборот, полный отказ от подготовки является специфической формой тревожности, характерной для выпускников.

Вестник подготовили:

педагог-психолог Михайлина Татьяна Игоревна

Приложение

Упражнение «Молодец!»

Цель: формирование уверенного поведения в момент стресса.

Инструкция: «Вам необходимо разделиться на две группы по принципу: внешний – внутренний. А теперь я расскажу, что вы будете делать. Образуйте два круга: один внутренний, а другой внешний. Участники внешнего круга должны найти себе партнера из внутреннего, встать друг напротив друга и по моему сигналу по очереди начать говорить о своих достижениях. Тот, кто слушает, загибает пальцы и произносит фразу на каждое сказанное достижение партнера: «А это ты молодец! Раз! А это ты молодец! Два!» И так далее. Если вы думаете о себе только плохо, все равно мужественно утверждайте о себе только хорошее.

Если кто-нибудь из вас почувствует смущение или неуверенность при выполнении этого упражнения, скажите про себя: «Я люблю себя, я уникален и неповторим! Я люблю себя, я уникален и неповторим!»

Всякий раз, когда вам приходят в голову негативные оценки в свой адрес, вспомните о том, что вам еще нужно развиваться и развиваться и, естественно, вы пока еще не можете быть совершенны.

По моему сигналу внутренний круг остается на месте, а участники внешнего круга делают шаг влево и меняют партнеров. Игра продолжается».

Анализ:

Много ли хорошего вы вспомнили про себя?

Говорите ли вы иногда себе: «Это у меня хорошо получилось!»?

Что вы говорите о себе, если сделали грубую ошибку?

Почему так важно говорить хорошее о самом себе?

Чему вы научились у своего партнера?

Упражнение «Эксперимент»

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях.

Техника проведения: каждому участнику раздаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст.

Инструкция: «Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА

ЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ

нестиЭToГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБе

ЗОПаСНОемЕсТО;

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног»

Анализ:

Сразу ли вы справились с заданием?

Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?

В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?

Как развить самообладание?

Упражнение «Я хвалю себя за то, что…»

Цель: развитие эмпатии, повышение самооценки.

Инструкция: «Я вам предлагаю похвалить себя за что-нибудь. Сейчас наступило время, когда хочется, чтобы больше хвалили, но это происходит так редко. И у вас есть сейчас возможность похвалить себя за что хотите! Итак, продолжите фразу «Я хвалю себя за то, что…»

Анализ:

Трудно ли было хвалить себя?

Какие чувства вы испытали при этом?

Упражнение «Эмоциональная атака»

Цель упражнения – определить стратегию поведения в стрессовой ситуации.

Инструкция: «Вам дается одна минута, чтобы определиться, кто будет проверять себя в стрессовой ситуации. Если у вас возникнет решение не участвовать в упражнении, в этом не будет ничего предосудительного, вы будете зрителями. В случае удачи тот, кто решит участвовать, получит 5 баллов, в случае неудачи - 0 баллов. Итак, те, кто желает участвовать, положите обе руки на стол. Остальные – зрители».

Раздаются листочки. Задание (одно на выбор) рассчитано на 3 минуты:

1) написать художественный рассказ;

2) составить заявку на любое социальное изобретение;

3) придумать рекламу неходового товара;

4) написать советы коллеге по рационализации рабочего дня;

5) составить обращение к народу (выступление перед телекамерой).

«Проанализируйте, какие чувства и эмоциональное состояние возникли в процессе принятия решения (участвовать или не участвовать), в процессе выполнения упражнения. Отметьте для себя письменно:

1) тревога, страх, сомнение, напряжение, зажатость, стеснение, напуганность, опасение, неуверенность;

2) отрешенность, опустошенность, ощущение бессмысленности;

3) возбуждение, активность, заинтересованность».

В стрессовой ситуации, в момент эмоционального напряжения люди ведут себя по-разному: одни проявляют пассивно-оборонительную реакцию, другие – активно-поисковую. Тип реакции определяет возможность человека разрешить стрессовую ситуацию. Одни оживляются, действуют активно; другие внутренне подтягиваются, мобилизуются и действуют лучше, чем в спокойном состоянии; третьи просто не замечают стрессовой ситуации или делают вид, что не замечают, обманывают себя и ведут, как ни в чем не бывало; у четвертых руки и ноги становятся ватными. Такие люди не могут

сосредоточиться и взять себя в руки. Перечисленные модели поведения человек реализует в момент действия стрессовых факторов.

16