

Возрастные психологические особенности старших школьников от 15 до 18 лет

Тревога о будущем

Тревога – эмоциональное состояние острого мучительного бессодержательного беспокойства, связываемого в сознании индивида с прогнозированием неудачи, опасности или же ожидания чего-либо важного, значительного для человека в условиях неопределенности, иначе, тревога – это вероятностное переживание неудачи¹.

Тревога о будущем обучающихся старших классов в основном обусловлена ситуацией подготовки к сдаче единого государственного экзамена (ЕГЭ).

Экзамен – проверочное испытание по какому-нибудь учебному предмету².

Единый государственный экзамен – это бесплатные выпускные экзамены по отдельным предметам, которые должны сдавать все выпускники полной общеобразовательной средней школы³.

Психологическая готовность к ЕГЭ – сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче ЕГЭ⁴.

Педагогам-психологам

Возможные трудности при сдаче ЕГЭ могут быть связаны с особенностями восприятия учащимся ситуации экзамена, с недостаточным уровнем развития самоконтроля, с низкой стрессоустойчивостью, с отсутствием навыков саморегуляции. Поэтому помощь взрослых очень важна в этот трудный для выпускника период. Ему необходима, кроме всего прочего, психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов. Каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результатов, постигает самую важную в жизни науку – умение не сдаваться в трудной ситуации, а, провалившись, – вдохнуть полной грудью и идти

¹ Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. СПб: Питер, 2005. 412 с.

² Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка: 80 000 слов и фразеологических выражений. 4-е изд., доп. М.: А ТЕМП, 2006. 938 с.

³ Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. М.: Генезис, 2009. 184 с.

⁴ Там же.

далее. Вот этому педагог-психолог и может научить на занятиях по психологической подготовке к ЕГЭ.

Одним из обязательных аспектов психологической подготовки к ЕГЭ является: обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения; приемам активного запоминания; способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия, что повышает сопротивляемость стрессу и отрабатывает приемы самообладания, умения управлять своим психофизическим состоянием⁵.

Психодиагностический инструментарий:

1. беседа;
2. наблюдение;
3. шкала личностной тревожности для учащихся А.М. Прихожан;
4. методика «Индикатор копингстратегий» Д. Амирхан (модификация Н.А. Сироты и В.М. Ялтонского);
5. тест на определение стрессоустойчивости личности Н.В. Киршевой и Н.В. Рябчиковой;
6. многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина;
7. личностная шкала проявления тревоги Дж. Тейлор (адаптация В.Г. Норакидзе);
8. «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (МУН), опросник А.А. Реана;
9. 14-факторный опросник Р. Кеттелла для подростков;
10. методика диагностики уровня школьной тревожности Р. Филипса;
11. проективная методика «Градусник» Ю.Я. Киселева;
12. метод цветочных выборов Л.Н. Собчик;
13. проективная методика «Нарисуй человека» К. Махвер;

⁵ Методические рекомендации по повышению стрессоустойчивости выпускников на этапе итоговой аттестации: сборник материалов / авторы-сост. О.О. Олифер, Е.В. Кондрашина, А.А. Галич, Ж.А. Гамалей, Е.Ю. Гаврилюк, В.Н. Досолук, И.А. Данченко, В.В. Кураева, В.В. Бровко, Н.А. Феклистова, Д.А. Панкратова, Л.С. Баранова, О.Н. Разыева, М.В. Павленко, Е.П. Таничева, Е.В. Черезова; под ред. М.В. Рагулиной; г. Хабаровск КГБОУ «Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения», 2015. 73 с.

14. методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний
В.А. Жмурова и др.

Методы работы педагога-психолога, направленные на психологическую подготовку старшеклассников к ЕГЭ:

1. арт-терапия:

– упражнение «Мое будущее»⁶. Предложите обучающимся изобразить свое будущее в виде какого-то образа. Это может быть дом, дорога, гора... Когда рисунок будет готов, предложите обучающимся изобразить на нем в такой же символической форме ЕГЭ. Например, если будущее изображено в виде дороги, ЕГЭ может выглядеть как ворота и т.д.

2. релаксационные упражнения:

– упражнение «Мышечная релаксация»⁷.

Цель: научить справляться с мышечным напряжением.

Инструкция: «Примите, пожалуйста, удобное положение, положите руки на колени и закройте глаза. Сосредоточьте ваше внимание на руках. Вам нужно ощутить тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть. О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми».

Анализ: Какие чувства вызвало у вас это упражнение? Удалось ли вам расслабиться?

– упражнение «Дыхательная релаксация»⁸.

Цель: научить справляться с тревогой, используя дыхание.

Наиболее простой способ – это дыхание на счет. Нужно предложить детям принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета – выдох.

Анализ: Как меняется ваше состояние? Возникали ли трудности при выполнении упражнения?

⁶ Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. М.: Генезис, 2009. 184 с.

⁷ Там же.

⁸ Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. М.: Генезис, 2009. 184 с.

3. снятие психоэмоционального напряжения:

- упражнение «Ааааа»⁹.

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Инструкция: «Сделайте очень глубокий вдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Ааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения напряжения или усталости, утомления. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли»;

- упражнение «Стряхни»¹⁰.

Инструкция: «Я хочу показать вам, как можно легко и просто избавиться от неприятных чувств. Начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, нехорошие мысли — слетает с вас как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Теперь отряхните лицо. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее»;

4. повышение уверенности в себе:

- упражнение «Статуя уверенности и неуверенности».

Цель: расширить представление обучающихся об уверенности.

Инструкция: «Представьте, что у дверей школы решили поставить скульптуру, которая будет называться «Уверенность и неуверенность». Сейчас мы все попробуем себя в роли скульпторов. Нужно разбиться на две команды. Одна команда строит скульптуру «Уверенность», а другая – скульптуру «Неуверенность». В скульптуре должен быть задействован каждый учащийся. Через 4 минуты вы должны продемонстрировать свои скульптуры. Затем необходимо подвести итоги упражнения и сформулировать «образ уверенности» (из каких составляющих он складывается). Записать на ватмане, какие особенности присущи образу уверенного

⁹ Методические рекомендации по повышению стрессоустойчивости выпускников на этапе итоговой аттестации: сборник материалов / авторы-сост. О.О. Олифер, Е.В. Кондрашина, А.А. Галич, Ж.А. Гамалей, Е.Ю. Гаврилюк, В.Н. Досолук, И.А. Данченко, В.В. Кураева, В.В. Бровко, Н.А. Феклистова, Д.А. Панкратова, Л.С. Баранова, О.Н. Разыева, М.В. Павленко, Е.П. Таничева, Е.В. Черезова; под ред. М.В. Рагулиной; г. Хабаровск КГБОУ «Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения», 2015. 73 с.

¹⁰ Там же.

человека, и прочитать».

5. библиотерапия:

- Бёрджесс Э. Заводной апельсин: роман / Пер. с англ. В. Б. Бошняка. М.: АСТ, 2014. 252 с.;
- Бойн Д. Мальчик в полосатой пижаме: роман / Пер. с англ. Е. Полецкой. М.: Фантом Пресс, 2015. 285 с.;
- Веркин Э.Н. Герда: роман. М.: Эксмо, 2015. 381 с.;
- Голдинг У. Повелитель мух: роман / Пер. с англ. Е. Суриц. М.: АСТ, 2018. 317 с.;
- Киз Д. Цветы для Элджернона / Пер. с англ. С. Шарова. М.: Эксмо, 2019. 320 с.

Полезные ресурсы:

1. Программа по снижению тревожности у подростков «Познай себя» // Официальный сайт МБОУ «Гимназия» г. Моршанска Тамбовской области. URL: <https://mogym.ru/download/RC-Erudit/Vyyavlenie-odarenyh-detei/Psiholog-sopr-odardet/Psihologicheskie-treningi/snizhenie-trevozhnosti.pdf>