УДК 159.9.072

Галимова Ильзира Рустемовна

студентка IV курса факультета педагогики и психологии,

кафедры психолого-педагогического образования,

Стерлитамакский филиал ФГБОУ ВО

«Уфимский университет науки и технологии»

г. Стерлитамак, Россия

e-mail: [ilzira.galimova.00@inbox.ru](mailto:ilzira.galimova.00@inbox.ru)

Научный руководитель:

Газизова Регина Расиховна

доцент кафедры психолого-педагогического образования,

кандидат психологических наук,

Стерлитамакский филиал ФГБОУ ВО

«Уфимский университет науки и технологии»

г. Стерлитамак, Россия

e-mail: [reg.r.gazizova@strbsu.ru](mailto:reg.r.gazizova@strbsu.ru)

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТАРШЕКЛАССНИКОВ К ЕГЭ

*Аннотация: В статье представлен анализ программ по психологической подготовке старшеклассников к ЕГЭ.*

*Ключевые слова: тревожность, психологическая подготовка, старшеклассники, эмоциональное состояние, школьная тревожность, тревога, ЕГЭ, экзамен.*

Современное образование ориентируется на самоценность личности школьника, ее внутренние ресурсы и саморазвитие. Большое значение для развития ребенка имеет психическое здоровье, то есть состояние полного душевного, физического и социального благополучия. Но бывают ситуации, которые вызывают негативные переживания у школьника. И особенно, это касается старшего школьного возраста, приходящего на конец эпохи подростничества.

На сегодняшний день в психолого-педагогической литературе накоплено множество исследований и теоретических концепций в плане изучения тревожности у старшеклассников. Так особого внимания заслуживают труды ученых: Т.Ю. Артюхова, В.М. Астапов, Н.В. Басалаева, Л.И. Божович, Е.Ю. Брель, А.В. Грибанов, А.К. Дусавицкий, А.И. Захаров, Н.Д. Исаев, Н.Л. Корепанова, О.В. Лебедева, С.В. Молчанов, Р. Мэй, Е.Л. Николаев, Е.В. Новикова, А.М. Прихожан, З. Фрейд, Ю.Л. Ханин и другие ученые.

Научные исследования, проведенные учеными, подтверждают тот факт, что количество тревожных детей значительно увеличилось. К тому же, рассматривая старший школьный возраст отмечается высокий рост тревожных проявлений в период подготовки к экзаменам. Именно в это время острые эмоциональные переживания могут только усугубить данную проблему и закрепиться в структуре личности как устойчивая характеристика.

Поэтому в рамках экспериментального исследования нами проведен анализ программ, направленных на своевременное изучение и развитие феномена тревожности с учетом психолого-педагогической характеристики старшего школьного возраста и психологическую подготовку детей к ЕГЭ.

Рассматривая программу М.Ю. Чибисовой «Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами и родителями», отметим, что данная методическая разработка включает несколько разделов и представлена как комплексная программа, так как позволяет не только подготовить ребенка к сдаче экзамена, но и ознакомить его с самой процедурой ЕГЭ, выявить степень подготовленности выпускника к ЕГЭ, определить группу риска из числа старшеклассников, испытывающих повышенный уровень тревожности, наметить план работы с педагогами и родителями в данном направлении. С этой целью предусмотрены следующие разделы: психолого-педагогический анализ единого государственного экзамена, психологическая готовность выпускника к ЕГЭ, задачи и стратегии подготовки выпускников к ЕГЭ, дети группы риска и стратегии их поддержки, взаимодействие психолога с педагогами, психологическая поддержка родителей выпускников. К тому же, крайне важно выделить, что в программе предусмотрены специальные диагностические материалы, памятки; разработаны групповые занятия, сценарии семинаров и родительских собраний [с. 182]. В действительности, многие школьные программы по подготовке старшеклассников к ЕГЭ разработаны именно на основе программы М.Ю. Чибисовой.

Рассматривая программу Е.Ю. Шрагиной «Формула успеха», отметим, что она помогает познакомить выпускников с особенностями процедуры ЕГЭ для снижения тревоги и повышения интереса к результатам экзамена, научить справляться с психологическими трудностями при подготовке и сдаче экзамена, развить умение адекватно оценивать свои возможности, планировать и распределять время, освоить на практике методы саморегуляции, методы снижения напряжения и самоподдержки, повысить самооценку учащихся, уверенность в себе и в положительном результате сдачи экзамена. Содержание программы включает три практических занятия и приложения (памятки, сравнительный анализ традиционных экзаменов и ЕГЭ, анкеты, тестирования и т.д.) [с. 1-2].

Анализ программы Я.К. Нелюбовой «Экзамен без стресса! Профилактическая программа для снижения экзаменационного стресса у обучающихся выпускных классов при подготовке и сдачи ОГЭ/ЕГЭ» позволил определить, что данная программа предполагает входную и итоговую диагностику, что важно для отслеживания динамики работы. Представляется эффективным использование наглядного материала с практическими рекомендациями «Как подготовиться к ЕГЭ», «Как вести себя во время сдачи экзамена в форме ЕГЭ», которые являются частью обучающего процесса. В программу тренинговой работы включены упражнения-энергизаторы, используются приемы арт-терапевтической практики, которые способствуют поддержанию работоспособности и интереса подростков к самоанализу. Упражнения, направленные на целеполагание, повышение самооценки и анализ ресурсов школьника [с. 9]. Данные формы и методы являются ядром программы и способствую формированию навыков стрессоустойчивости у детей.

В контексте исследуемых нами вопросов интересной становится программа практической направленности Н.Б. Королевой «Путь к успеху». Целью которой является обработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к ЕГЭ, обучение навыкам саморегуляции и самоконтроля, повышение уверенности в себе и в своих силах. Данная методическая разработка представлена как серия занятий, включающая различные методы и технологии. Каждое занятие тщательно продумано и содержит, как практикоориентированные упражнения, так и мини-лекции с дискуссиями, позволяющие информировать старшеклассников не только об основных понятиях по процедуре ЕГЭ, но и в целом о психическом здоровье школьников.

Таким образом, проанализировав ряд программ по психологической подготовке старшеклассников к ЕГЭ, отметим, что каждая из них имеет свои преимущества. В большинстве случаев, эти методические разработки используют как база для создания новых программ для снижения стрессовых ситуаций и тревожности у детей в период подготовки к экзаменам. Поэтому можно ориентироваться на их содержание и применять в работе с учащимися старших классов для обеспечения состояния полного душевного, физического и социального благополучия, от которого напрямую зависит успешность подготовки и сдачи экзаменов.

**Список литературы**

1. Артюхова Т.Ю., Басалаева Н.В. Психологические механизмы коррекции состояния тревожности личности: автореферат дис. кандидата психологических наук: 19.00.01: Новосиб. гос. пед. ун-т. – Новосибирск, 2002. – 22 с.
2. Нелюбова Я.К. Экзамен без стресса! Профилактическая программа по снижению экзаменационного стресса у обучающихся выпускных классов при подготовке и сдаче ОГЭ/ЕГЭ. – Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2019. – 48 с.
3. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. – СПб.: Издательский дом «Питер», 2009. – 282 с.
4. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М.: Изд-во «Генезис», 2009 – 184 с. – (Психолог в школе).
5. Шрагина Е.Ю. Готовься к ЕГЭ – программа тренинговых занятий для старшеклассников «Формула успеха» // Справочник педагога-психолога. – М.: Изд-во «Школа». – 2012. - №1. – С. 1-17.