# *Профилактика психоэмоционального стресса у старшеклассников перед экзаменами*

***А.В. Киселева,***
***психолог***

***Единый государственный экзамен*** — это суровое новшество в нашем образовательном пространстве, а проблемы подготовки к ЕГЭ — это поле деятельности не только педагогов, но и психологов.

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся ЕГЭ и выпускные экзамены.

Видимо, введение тестов является своеобразным фильтром исключения субъективности оценки преподавателем знаний выпускника школы. Действительно, и, пожалуй, исключительно с этой точки зрения ЕГЭ - объективно. Однако влияние “человеческого фактора” тестирование устраняет на редкость однобоко: ведь ЕГЭ не учитывает ровным счётом никаких личностных, психологических особенностей ребёнка.

Все новое – не совершенно, и такое нововведение как ЕГЭ рассчитано на совершенного суперученика XXI века. Или, хотя бы, на решительного и уверенного в себе учащегося, имеющего стойкую нервную систему, обладающего показателями высокого уровня психических функций – то есть 10-20% наших детей из обычной школы. А как же дети, которые не имеют таких показателей? Они будут находиться в ловушке своей индивидуальности…

Ведь никому не приходит в голову при тестировании создавать лучшие условия, например, выпускникам с «веснушками», а ведь это точно такая же качественная характеристика, как особенности нейродинамических процессов.

**Итак, чем же реально может помочь психолог при подготовке к ЕГЭ.**

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Профессиональная психологическая помощь по поддержанию и улучшению эмоционального и физического самочувствия, способствующая профилактике синдрома «эмоционального сгорания».

## ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

1. Снижение негативных переживаний и преобразование их в положительные
2. Знакомство с методами саморегуляции и самоуправления
3. Применение основных методов эмоционального расслабления, в целях предупреждения и «лечения» психологического перенапряжения
4. Воспитание и поддержание в себе потребности в саморегуляции и самоуправлении
5. Определение своих ресурсов для самостоятельных занятий по известным методам

## ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ:

### Условия проведения:

- Цикл практических занятий состоит из пяти-семи занятий.
- Оптимальное число участников 10-12 челове
- Продолжительность занятий 1-2 часа.
- В наличии должны иметься бумага, кисти, краски, свечи, репродукции картин, мячи, глина, музыка и т.д.
- Время проведения: каникулярные дни, каждый день (или один раз в неделю, например, по пятницам)
- Отдельный просторный класс, располагающий к расслаблению

### Ход занятий:

*Занятие состоит из трех частей:*

***I.*** ***Вводная часть*** - это тестирование своего эмоционального состояния на данный момент, путем заполнения подготовленных бланков(«Самооценка эмоционального состояния» Я.Уэссман, Д.Рикс) и рисования (это могут быть упражнения типа: «Мое настроение», «Рисунок маленького ребенка», «Рисунок в паре», «Мечта», «Счастливые воспоминания» и т.д.), рисунок выполняется левой рукой, иногда можно предложить выполнять задание с закрытыми глазами.

Каждое упражнение сопровождается подробной инструкцией, настраивающей на занятие и контакт с психологом.

**II.** ***Основную часть*** можно дифференцировать на три этапа:

1. Снятие мышечного напряжения
2. Снятие эмоционального напряжения
3. Ознакомление со способами рефлексии

*1. Снятие мышечного напряжения*

Здесь применимы упражнения, которые расслабляют тело (упражнения: «Расслабление в 15-ти точках», «Помоги себе самомассажем», «Релаксация лицевых мускулов», «Антистрессовая релаксация», «Сконцентрируйся на своем теле», «Успокой свое дыхание» и т.д.)

*2.Снятие эмоционального напряжения*

Этап направлен на достижение состояния покоя, расслабления участников, восстановления их эмоционального равновесия. Упражнения – медитативно-релаксационные, содержащие в себе метафоры изменения и ресурсных состояний. Текст может произноситься ведущим на фоне соответствующей спокойной музыки или в полной тишине («Храм тишины» Ф. Рейс, «Заросший сад» Ф. Рейс, «Это в Ваших силах» Дж. Рейноутер, «Дом моей души» Коледа С. и т.д.).

Хотелось бы отметить, что сюда можно включать упражнения, где основным материалом работы служит глина. По мнению психологов, работа с глиной помогает анализировать свои ощущения, чувства, помогает выходу негативных эмоций, т.е. эмоции и чувства мы передаем глине за счет выполнения определенных действий.

*3.Ознакомление со способами рефлексии*

Цель упражнений состоит в помощи развития умения вступать с самим собой в контакт, позитивно принимать себя, занимать позицию независимого наблюдателя по отношению к себе и к своей ситуации. Любое психологическое приобретение человека меняет его представление о себе, поэтому такие упражнения очень полезны для самооценки педагога - «Саморасхваливание», «Позитивное в общении с окружающими людьми», «Каким меня видят», «Автопортрет», «Солнышко» и т.д.

## III. *Заключительная часть*

Цель – сохранение полученных положительных эмоциональных изменений, закрепление и перенос участниками в реальную жизнь позитивного отношения к своему внутреннему «Я» вне занятий.

Изменяющейся личности следует быть готовой к тому, что ей придется учиться жить по-другому и, возможно, защищать полученные изменения. Иначе ее место может занять прежнее, на данный момент более подготовленное «Я», тем более что его будут поддерживать окружающие, а новое «Я» в первое время они узнавать не будут.

Основная часть упражнений направлено на усиление позитивного эмоционального состояния – « Совместное дыхание», «Дыхание на 7-11», «Разговор со своим телом», «Кто я», «Устранение самокритики» и т.д.