

СПРАВЛЯЕМСЯ СО СТРЕССОМ ПЕРЕД ЕГЭ

Шумихина В.

11 а класса, Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средней общеобразовательной школы с углубленным изучением отдельных предметов №7, 11 «А» класс

Научный руководитель: Ширяева Г. М. учитель технологии

Консультант: Копылова Г.В. психолог школы

Актуальность

Если себя настроить и не бояться, никаких затруднений быть не должно, экзамен просто лишний раз подтвердит ваши успехи

Сергей Кравцов глава Рособнадзора России

Высокое психологическое напряжение перед ЕГЭ - очень актуальная проблема в настоящее время. Нужно помнить, что экзамен - это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса.

Недавно в источниках сети Интернет появилась информация о том, как глава Рособнадзора Сергей Кравцов провел открытый урок информатики для учеников поселковой школы в Костромской области, в ходе которого узнал мнение ребят о едином государственном экзамене (ЕГЭ), а также научил их, как справляться с неизбежным стрессом при сдаче ЕГЭ. «ЕГЭ - тяжелое испытание для любого, особенно волнуешься, когда ждешь результат, ведь на тебя ложится огромная ответственность, нужно не подвести родителей и поступить в вуз», - признался главе Рособнадзора ученик. Этот урок свидетельствует о том, что данная тема является довольно популярной.

На одном из классных часов в 10а классе была поднята проблема высокой тревожности учеников перед экзаменом, которая стала очень актуальна для десятиклассников и нашей школы, ведь совсем скоро им предстоит сдавать ЕГЭ и многие очень волнуются. Как показывает практика, тревожность у подростков перерастает в нечто большее именно потому, что они не знают методы снятия стрессового напряжения и то, как нужно вести себя в сложных ситуациях. Может, ознакомив ребят с такими методами, удастся хотя бы частично решить данную проблему?

Проблема: высокая тревожность учащихся 10 класса перед сдачей ЕГЭ, что в будущем может стать причиной неудачной сдачи экзамена.

Методы исследования: диагностика, изучение литературы и интернет сайтов, эксперимент, наблюдение, беседы, анкетирование.

Объект: психологические особенности поведения человека

Предмет: коррекционные особенности предэкзаменационной тревожности старшеклассников.

Цель: определить и экспериментально проверить эффективность психологических методов, которые помогут школьникам при подготовке к экзаменам

Задачи:

1. Провести теоретический анализ источников по данной проблеме

2. Экспериментальным путем исследовать уровень тревожности у учащихся 10 класса в предэкзаменационной ситуации

3. Обучить экспериментальную группу учеников 10 класса методам снятия напряжения и продемонстрировать их с помощью проведения ряда мероприятий.

4. Провести анализ полученных результатов диагностической и коррекционной работы

5. Разработать брошюру «Справляемся со стрессом перед ЕГЭ»

Продукт: брошюра « Справляемся со стрессом перед ЕГЭ»

Основная часть

В начале работы была проведена консультация с психологом школы Копыловой Галиной Владимировной. После проведения небольшого исследования был сделан вывод: средний уровень школьной тревожности учеников 10а класса достаточно повышен. Что полностью подтвердило актуальность выявленной проблемы.

Далее был проведен эксперимент, цель которого - получение показателей тревожности учащихся, сравнение показателей учащихся двух разных групп. Для проведения запланированного эксперимента ученики класса были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную. После проведения запланированных мероприятий с экспериментальной группой будет проведена вторичная диагностика и сравнение полученных результатов. Наиболее лучшим способом деления учеников является жеребьевка, именно с ее помощью ученики 10а будут разделены на экспериментальную и контрольную группы.

По разработанному плану автором были проведены мероприятия:

Таблица №1

Дата	Мероприятие	Место проведения
1-4 неделя декабря	Проведение тренингов с группой учащихся 10 а класса	Актовый зал, коридоры школы
8 декабря	Мастер- класс «Знакомство с ароматерапией и цветотерапией»	302 кабинет
8 декабря	Раздача буклетов «Ароматерапия и цветотерапия»	302 кабинет
14 декабря	Мастер- класс «Изготовление антистрессового мяча»	209 кабинет
20 декабря	Демонстрация стенгазеты « Скажи стрессу нет!»	Информационный стенд первого этажа

С экспериментальной группой учащихся 10а класса были проведены:

1. Тренинги продолжительностью 5-15 минут. (см. файл фото 1) В содержание тренинга включено : Разогревающее упражнение «Перышко», цель которого - снятие напряжения с учащихся, что является необходимым условием для эффективной учебы. Игра, которая объединяет «Да!» Цель: научиться безоговорочно принимать предложения других людей. Игра для активизации правого полушария мозга «Это тяжело! Игра для активизации правого полушария мозга «Сама по себе» Цель: активизация правого полушария мозга учащихся 10 а класса.

Вывод по отзывам участников: проведенные тренинги подарили массу положительных эмоций и успешно содействовали снятию напряжения.

2. Разработан и проведен автором мастер- класс «Знакомство с ароматерапией и цветотерапией» Цель: познакомить ребят с такими методами снятия напряжения, как ароматерапия и цветотерапия и, научить правильно ими пользоваться.

Ход мастер – класса (см. файл Фото 2): учащиеся были ознакомлены с такими методами снятия психологического напряжения, как ароматерапия и цветотерапия, им были продемонстрированы различные средства ароматерапии, которые можно было понюхать, потрогать, а также представлены таблицы, в которых описано влияние наиболее распространенных цветов на человека.

После проведения мастер- класса были розданы буклеты «Ароматерапия и цветотерапия», в которых представлена необ-

ходимая ученикам информация. (см. файл Фото 3)

3. Мастер класс «Изготовление антистрессового мяча» (см. файл Фото 4)

Цель: изготовить антистрессовый мяч, который можно будет использовать, как средство снятия напряжения.

Технология изготовления антистрессовый мяча проста , материалы доступны, да и сам он удобен в эксплуатации и выполняет довольно важные функции.

Автором работы подобран материал и оформлена стенгазета « Скажи стрессу нет!», которая была вывешена в коридоре школы. (см. файл Фото 5)

После проведения запланированных мероприятий с учащимися контрольной и экспериментальной групп были проведены заключительная диагностика и анкетирование.

Заключительная диагностика - Шкала социально-ситуационной тревоги Кондаша. **Цель:** выявление разных видов тревожности.

Ход: данная диагностика построена так, чтобы человек не выявлял у себя тревожность или ее отсутствие ситуативно, а наоборот оценивал обстоятельства, вызывающие ту или иную степень тревоги, и умел анализировать действительные причины тревоги.

Анкетирование

Цель: выявление уровня экзаменационной тревожности

Вывод по результатам заключительной диагностики и анкетирования: Уровень высокой тревожности десятиклассников понизился на 25%, а на 15% возросло количество учеников, которые стали меньше волноваться, также очень высокий уровень тревожности учащихся уменьшился на 8%.

Для того, чтобы оформить результаты работы была разработана брошюра «Справляемся со стрессом перед ЕГЭ», в содержание которой будут входить: рекомендации по организации и проведению работы с учащимися по снижению тревожности перед ЕГЭ

Таблица 2

№	Мероприятия	Ответственные
1	Проведение тренингов со старшеклассниками	Классный руководитель, психолог школы, педагог-организатор школы
2	Мастер классы, беседы с учащимися	Актив класса, классный руководитель
3	Раздача буклетов, брошюр, листовок с необходимой информацией	Школьное самоуправление, актив класса, психолог школы

№	Мероприятия	Ответственные
4	Демонстрация стенгазет или плакатов	Школьное самоуправление, актив класса, учитель искусства
5	Выставки рисунков на определенную тематику	Школьное самоуправление, актив класса, учитель искусства
6	Организация походов, дней здоровья	Классный руководитель, учителя школы
7	Проведение консультаций психолога	Психолог школы
8	Организация психологических игр	Классный руководитель, психолог школы
9	Написание учащимися небольших докладов о тревожности перед ЕГЭ	Классный руководитель
10	Демонстрация мультимедийных презентаций по волнующей теме на классных часах	Актив класса, классный руководитель, учитель информатики
11	Разыгрывание стрессовых ситуаций на экзамене, в виде шуточных сценок	Школьное самоуправление, актив класса, педагог организатор школы

Заключение

Изменить предэкзаменационную ситуацию невозможно, однако возможно воздействовать на самый важный аспект - личность старшеклассника. В работе проанализирована литература по изучаемой проблеме, рассмотрены понятие психологической готовности к сдаче экзаменов и основные подходы к исследованию тревожности в

психологии, исследован и проанализирован уровень тревожности у учащихся 10 класса в предэкзаменационной ситуации, в результате чего разработана брошюра «Справляемся со стрессом перед ЕГЭ».

Таким образом, можно сделать вывод о том, что работа по коррекции тревожности доказала свою эффективность. Коррекционные мероприятия по снижению уровня предэкзаменационной тревожности оказывают положительное влияние на уровень всех видов тревожности личности.

Перспективой проекта будет продолжение работы с данной экспериментальной группой в следующем году. Мероприятия будут масштабнее, интереснее и действеннее.

Список литературы

1. Технология. Обслуживающий труд: 8 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений Ю.В.Крупская, О.А.Кожина, Н.В.Синицына и др. : под ред. В.Д. Симоненко.-3-е изд, перераб.-М. :Вентана Граф,2009-208с.:ил.
2. Режим доступа <https://ria.ru/society/20160204/1369513092.html>
3. Режим доступа <http://biopole.info/zvetoterapy.htm>
4. Режим доступа http://crimea-tour.ru/int_aromater1.html
5. Режим доступа http://psitor.ucoz.ru/load/psikhotekhniki_quot_upravljajemoje_podsoznanie_quot/trening_dlja_snjatija_ehmocionalnogo_naprzazhenija/2-1-0-315
6. Режим доступа <http://brjunetka.ru/provodim-pravilno-v-domashnih-usloviyah-aromaterapiyu/#ixzz3xmt9Kbp6>, <http://www.7gy.ru/narodnye-netradicionnye-sredstva/travolechenie-lekarstvennyie-travy/546-aromaterapiya.html>
7. Режим доступа <http://kak-bog.ru/metody-borby-so-stressom#ixzz3xcnreL6k>
8. Режим доступа <http://i-r-p.ru/sergey-kravcov-provel-otkritiy-urok-informatiki-v-33318.html>
9. Режим доступа <http://shkolamechti.ru/stati/stati/kak-sniat-stress-i-napriazhenie-prostye-sposoby>