

PREVENTION OF EXAM STRESS GRADUATES OF 9 CLASSES

Andreeva E.F.¹, Mamedova L.V.² (Russian Federation)

Email: Andreeva51@scientifictext.ru

¹Андреева Елена Файрузовна – студент;

²Mamedova Larisa Victorovna - Candidate of pedagogical Sciences, Head of the Department,
DEPARTMENT OF PEDAGOGICS AND METHODS OF PRIMARY EDUCATION,
TECHNICAL INSTITUTE (BRANCH)
FEDERAL STATE AUTONOMOUS EDUCATIONAL INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION
NORTH-EASTERN FEDERAL UNIVERSITY NAMED AFTER M.K. AMMOSOV,
NERYUNGRI, REPUBLIC OF SAKHA (YAKUTIA)

Abstract: the article analyzes the prevention of examination stress in the 9th grade graduates. The authors believe that in each school it is necessary to conduct this work during the school year, as the exam is a test of not only knowledge, but also the psychological stability of the person. To pass the exam well, it is necessary to strengthen self-confidence, to help children psychologically. Therefore, prevention should be carried out not only with children, but also with teachers and parents. The authors also propose their own plan of psychological and pedagogical prevention of pre-examination stress in the 9th grade graduates for the academic year.

Keywords: ninth-graders, prevention, examination stress, final certification, graduates, correction, psychological and pedagogical work.

ПРОФИЛАКТИКА ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА У ВЫПУСКНИКОВ 9 КЛАССОВ

Андреева Е.Ф.¹, Мамедова Л.В.² (Российская Федерация)

¹Андреева Елена Файрузовна – студент;

²Мамедова Лариса Викторовна – кандидат педагогических наук, заведующая кафедрой,
кафедра педагогики и методики начального обучения,
Технический институт (филиал)

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова,
г. Нерюнгри, Республика Саха (Якутия)

Аннотация: в статье анализируется профилактика экзаменационного стресса у выпускников 9 классов. Авторы считают, что в каждой школе необходимо вести данную работу в течение учебного года, так как экзамен - испытание не только знаний, но и психологической устойчивости человека. Чтобы хорошо сдать экзамен, необходимо укрепить уверенность в своих силах, помочь детям психологически. Поэтому профилактика должна проводиться не только с детьми, но и с педагогами и родителями. Также авторы предлагают свой план психолого-педагогической профилактики предэкзаменационного стресса у выпускников 9 классов на учебный год.

Ключевые слова: девятиклассники, профилактика, экзаменационный стресс, итоговая аттестация, выпускники, коррекция, психолого-педагогическая работа.

На сегодняшний день слово «стресс» мы употребляем так часто, что само понятие чрезмерного нервного напряжения стало для нас чем-то обыденным. А между тем стресс – настоящий бич нашего времени. Практически каждый человек в своей жизни испытал сильные стрессовые ситуации. В современном мире в последнее время особо остро стоит проблема высокой тревожности учеников, особенно в подростковом возрасте. Очень часто подростки в состоянии стресса совершают неадекватные поступки, приводящие к печальным последствиям, даже к суициду.

Считается, что «школьники с ослабленным здоровьем наиболее подвержены стрессу, особенно с хроническими заболеваниями или имеющие отклонения в психическом и нервном плане» [2, 85 с.]. Немалую роль играет и степень его социальной адаптации, и тип темперамента учащегося. В группу риска входят и подростки с низким уровнем самооценки, поэтому стресс может подкосить не только тех, у кого плохая успеваемость, но и, казалось бы, вполне благополучных детей с высоким чувством ответственности и с хорошей подготовкой.

Многие дети оказываются в стрессовом состоянии из-за повышенной тревожности, которая отмечается у многих современных школьников независимо от успеваемости и характера ребенка, особенно это касается выпускников 9 классов, так как их ожидает первая государственная итоговая аттестация (ГИА).

«Экзамен - испытание не только знаний, но и психологической устойчивости человека» [1, с. 102]. Чтобы сдать экзамен, необходимо укрепить уверенность в себе. Современным школьникам предстоит

пройти сложное испытание, которое носит название ГИА, поэтому май и июнь это период эмоционального подъёма, напряженной работы, полный ожиданий и тревоги.

Поэтому мы считаем данную тему актуальной и считаем, что необходимо в каждой школе организовывать профилактику экзаменационного стресса не только в мае и в июне, а в течение учебного года. Профилактика должна быть комплексной и включать в себя работу с детьми, родителями и педагогами.

Для работы с детьми можно использовать различные формы психолого-педагогической поддержки, например:

- 1) индивидуальные консультации выпускников;
- 2) групповые психологические занятия. Цель таких занятий - выработка необходимых навыков;
- 3) составление рекомендаций для детей и их родителей. Такая форма работы подходит в основном в том случае, если имеющиеся трудности мало подвержены коррекции.

Работа с родителями заключается в том, чтобы научить их оказывать помощь своим детям справляться со стрессовыми ситуациями и предотвращать их. Родителям важно иметь представление о том, что такое экзамены и какие проблемы, с ними связанные, могут тревожить ребёнка. Такая работа может проводиться педагогом-психологом с родителями, как в групповой форме, так и в индивидуальной:

- 1) проведение цикла групповых занятий с родителями «Помощь ребёнку в период подготовки и сдачи экзаменов»;
- 2) обсуждение на родительских собраниях особенностей разных ситуаций, в которых находятся дети, а также примеров по оказанию им эффективной помощи;
- 3) индивидуальное консультирование родителей по их запросам.

Для работы с педагогами можно использовать следующие виды работ:

- 1) выступления на педагогических советах;
- 2) ознакомление педагогов со способами саморегуляции психических состояний;
- 3) выступления на методических объединениях классных руководителей;
- 4) проведение тренингов педагогической осознанности;
- 5) индивидуальные психологические консультации педагогов и т.д.

Кроме того, педагог-психолог может оказать помощь в оформлении стенда с рекомендациями для выпускников по подготовке к экзаменам.

Педагог-психолог также должен находиться в школе в период сдачи экзаменов выпускниками, чтобы своевременно оказать им помощь, если возникнет необходимость.

Мы предлагаем план психолого-педагогической профилактики предэкзаменационного стресса у выпускников 9 классов на учебный год:

Таблица 1. План психолого-педагогической профилактики предэкзаменационного стресса у выпускников 9 классов на учебный год

№ п/п	Мероприятие
Для обучающихся	
1	Психологическая диагностика по методикам: «Определение уровня тревожности» (Ч.Д.Спилберг, Ю.Л.Ханин). Методика «Самооценка психических состояний» (А.Уэссман, Д.Рике) Тест школьной тревожности Филлипса. Шкала личностной тревожности для учащихся 10-16 лет. Фрайбургский многофакторный опросник. Опросник Г.Айзенка.
2	Групповые занятия по обучению навыкам саморегуляции психических состояний, навыкам самоконтроля; отработку с ними стратегии и тактики поведения в период подготовки к ГИА; отработку навыков уверенного поведения и повышение сопротивляемости стрессу; обучение навыкам конструктивного взаимодействия.
3	1. Мини - лекция «Как вести себя во время экзаменов» (знакомство выпускников с поведением до и после экзамена). 2. Мини - лекция «Как готовиться к экзаменам» 3. Беседа с выпускниками о способах снятия нервно-психического напряжения, ознакомление с этими способами и их отработка в форме тренинга. 4. Беседа по теме: «Как бороться со стрессом». (Изучение упражнений на снятие напряжения и их отработка в тренинговой форме). 5. Мини - лекция «Как справиться со стрессом». (Советы по нейтрализации стресса). 6. Мини - лекция «Как управлять своими эмоциями». (Советы о том, как разрядить свои эмоции; отработка их в тренинговой форме).
4	Тренинговые занятия, направленные на: повышение у выпускников уровня коммуникативной компетентности; повышение уверенности в себе, личностного роста.
5	Индивидуальные психологические консультации выпускников по школьным и личным проблемам.

6	Психологическая поддержка во время экзамена
Для родителей и педагогов	
1	Родительское собрание на тему: «Впереди у нас - испытание». (Беседа о предстоящих экзаменах, советы о сохранении психического здоровья выпускников в семье, рекомендации по созданию домашних условий для подготовки обучающегося к экзаменам).
2	День открытых дверей
3	«Обмен ролями», родители выступают в роли детей.
4	Общешкольное собрание на тему: «Чем я могу помочь своему ребенку»
5	Индивидуальные психологические консультации
6	Выступление на педагогическом совете по теме: «Профилактика предэкзаменационного стресса».
7	Обсуждение взаимоотношений в системе: «Учитель ученик»
8	Выступления на методических объединениях классных руководителей по темам: «Предупреждение суицидального поведения обучающихся», «Школа и психическое здоровье обучающихся».
9	Ознакомление педагогов со способами саморегуляции психических состояний.
10.	Индивидуальные психологические консультации педагогов

Мы считаем, необходимым проводить профилактику экзаменационных стрессов в течение учебного года, так как стресс более выражен у девятиклассников, потому что у них отсутствует экзаменационный опыт. Это поможет сократить период адаптации и повысит качество подготовки и успешности сдачи экзаменов.

Список литературы / References

1. *Аюрова А.Б.* Умственная работоспособность детей с различной подвижностью нервных процессов. - Физиология человека, 1996. С. 146.
2. *Чибисова М.Ю.* Единый государственный экзамен: психологическая подготовка / М.Ю. Чибисова. М.: Генезис, 2004. 127 с.