

«Я НЕ БОЮСЬ СДАВАТЬ ИТОВОЕ СОЧИНЕНИЕ»

Цель	обучить школьников способам, которые позволят снизить тревожность на итоговом сочинении и других экзаменах.
Длительность	20–25 минут. Если решите обучить выпускников арт-методам, длительность составит 35–45 минут.
Материалы	Лист А5 и ручка для каждого участника, список слов для ассоциаций, доска и мел, небольшая мягкая игрушка, а также для арт-методов: листы А4 — по два на участника, цветные карандаши, пластилин, баночки для воды, кисточки.
Участники	классный руководитель, ученики 11-го класса.

ЭТАП 1. АКТИВИРУЮЩИЙ

1. Раздайте всем ученикам по листку и ручке и попросите написать любые ассоциации — образы, слова, мысли, ощущения — к словам, которые вы произнесете. Сначала назовите тренировочное слово, затем — 1–2 основных слова, которые связаны с итоговой аттестацией. Приведите в качестве примера и свои ассоциации.

Список слов для ассоциаций

Тренировочные: сладость / облако / интернет / Новый год / лягушка / любовь

Основные: итоговое сочинение, ЕГЭ, ОГЭ, допуск к ЕГЭ, экзамен, поступление

2. Попросите учеников зачитать их ассоциации к тренировочному слову, затем — к основному. Спросите, что ребята заметили, задайте наводящие вопросы.

Пример наводящих вопросов

- Довольно эмоциональные ассоциации, вы заметили?
- Мы много что чувствуем по этому поводу, не правда ли?
- Есть тревога?
- Иногда страшно?
- Это кажется сложным?
- У всех разные ассоциации, но заметили ли что-то общее?

3. Предложите ученикам проголосовать, чтобы определить, насколько сильную тревогу они испытывают. Для этого пусть все ребята по очереди мелом на доске поставят отметку, которая покажет, насколько их беспокоит предстоящее испытание.

Шкала оценки тревожности для учеников

0 — совсем не тревожусь

1 — слегка тревожусь

2 — время от времени есть заметная тревога

3 — чаще всего при мыслях об экзаменах есть тревога

4 — ощущаю частую и сильную тревогу

5 — моя тревога очень сильная, почти паника

4. Оцените результат визуально. Например, «большая часть ваших отметок на доске превышает 3, то есть тревоги много». Также вы можете посчитать средний балл — сумму всех баллов поделить на количество учеников.

5. Скажите, что сегодня вы предлагаете обсудить эту тревогу и понять, что с ней делать.

ЭТАП 2. ОСНОВНОЙ

1. Разъясните ученикам, что научите их простым способам, которые помогут справиться с тревогой.

2. Задайте вопрос: «Как вы думаете, наше физическое состояние может увеличивать или уменьшать тревогу?» Послушайте ответы. Подскажите, что ослабленному физически человеку труднее выдержать психологический стресс, поэтому лучше поддержать свое тело. Спросите, какие у ребят есть способы, которые в этом помогают. Выслушайте всех желающих, дайте свою рекомендацию.

Рекомендация, чтобы улучшить свое самочувствие перед итоговым сочинением

Посоветуйте ученикам перед сочинением или экзаменом выспаться, максимально сократить время, которое они проводят в социальных сетях и видеоиграх, побольше двигаться и бывать на свежем воздухе, не сидеть на диете. Это позволит быть в хорошем физиологическом состоянии. Предложите в день экзамена, когда ученик сядет за парту, устроиться максимально удобно, поставить стопы так, чтобы чувствовать опору. Это укрепит ощущение уверенности. Можно мысленно сказать себе подбадривающие слова. Например: «Я это умею. Я справлюсь».

3. Спросите учеников: «Можем ли мы сами психологически себя запугивать, настраивать на страх?» Задайте наводящие вопросы, которые помогут детям ответить.

Примеры наводящих вопросов

— Человек может сам себя «накрутить»?

— То, что человек сам себе говорит о будущем, влияет на его эмоции?

— Вы обращаете внимание, каким тоном внутренне сами с собой говорите?

4. Дайте свою рекомендацию о том, как справиться с самозапугиванием.

Рекомендация, чтобы справиться с самозапугиванием

Предложите детям внимательно «послушать», как и что они сами себе мысленно говорят об экзаменах. Часто волнение связано с очень критическим и недобрый внутренним диалогом. Ругать себя или призывать не обращать внимания на проблему или страх — неконструктивно. Вместо этого надо мысленно поддержать себя: признать, что волнуешься, что сложно, а потом сказать что-то доброе в свой адрес. Например: «Сейчас я успокоюсь, я сделаю, что надо, я смогу».

5. Задайте следующий вопрос: «А что самое страшное в предстоящем испытании?» Дайте всем желающим ответить. Скажите, что заметили, что у страхов, которые ученики перечислили, есть кое-что общее.

Какие общие черты могут быть у страхов учеников

- Страхи сильно связаны с будущим.
- Они очень максималистичные: «Вообще ничего не вспомню», «Ничего не умею», «Сделаю ошибки в простых вещах», «Никуда никогда не поступлю», «Возненавидят родители».
- Тревога часто вызвана словами других людей — учителей, родителей, учеников.
- Ученики все тревоги держат в себе, не обсуждают с окружающими.

6. Объясните, что тревога растет, если ее подавлять и не обсуждать. И наоборот — становится меньше и меньше, когда ученики ее «выпускают» — делятся с другими.

Рекомендация, которая поможет исследовать тревогу

Предложите ученикам исследовать свое волнение, попробовать понять его. Посоветуйте проговорить вслух свои страхи. Если не с кем их обсудить, можно хотя бы назвать их наедине с собой. Напомните детям, что всегда готовы их выслушать.

7. Предложите использовать арт-методы, чтобы справиться со страхами.

Какие арт-методы можно использовать

- Нарисовать свою тревогу и превратить ее во что-то полезное.
- Изменить изображение тревоги — что-то стереть, дорисовать, придумать, как может быть иначе.
- Изобразить тревогу водой на листе бумаги и понаблюдать, как она испарится.
- Нарисовать страхи или слепить из пластилина и уничтожить любым способом.

8. Задайте вопрос: «Вы когда-то бывали в ситуациях, когда сильно волновались?» Послушайте ответы учеников. Обратите внимание ребят, что они уже справлялись с разными трудными тревожными ситуациями. Спросите, кто может рассказать о проверенных способах, которые помогают взять эмоции под контроль.

Какие способы помогают справиться с тревогой

- Резко повернуть голову направо. Этот прием активизирует левое полушарие мозга, которое отвечает за логику, анализ, рассуждение.
- Использовать медленное дыхание на 12 счетов. Считать про себя до 12: на 1 – 2 – 3 – 4 делать долгий вдох – как будто собираешься нырнуть в воду, на 5 – 6 – 7 – 8 задержать дыхание, на 9 – 10 – 11 – 12 – медленный выдох. Сделать так 3–4 раза.
- Сильно-сильно сжать кулаки и разжать их. Повторить 2–3 раза.
- Быстро моргать и закрывать глаза на несколько секунд, чтобы расслабиться. Повторить 2–3 раза.
- Выбрать взглядом любой предмет в кабинете. Мысленно назвать его («это мел»), перечислить пять любых его признаков («белый, твердый, крошится, пишет, большой») и его функцию («чтобы писать на доске»).

9. Прделайте с учениками любые 2–3 приема. Напоминайте о них на своих уроках, тренируйте навык их использования.

ЭТАП 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ

1. Возьмите в руки небольшую мягкую игрушку и скажите, что сейчас бросите ее кому-то из учеников и попросите, чтобы он озвучил свои мысли и чувства по поводу того, что вы сегодня обсуждали. Потом этот ученик перебросит игрушку другому, тот тоже даст обратную связь, и так далее. Задавайте наводящие вопросы, если ученики не могут сформулировать мысли.

Пример наводящих вопросов

- Было полезно? – Что-то понравилось?
- Сейчас страшно? – Что-то попробуешь из того, что обсуждали?
- Что запомнилось больше всего?

2. Поблагодарите учеников за работу. Скажите, что желаете каждому из них максимально успешно и спокойно пройти все испытания. Ответьте на вопросы, если они возникнут.