

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СТАРШЕКЛАССНИКОВ В ФОРМИРОВАНИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ К ВЫПУСКНЫМ АТТЕСТАЦИОННЫМ ИСПЫТАНИЯМ НА БАЗЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Шабанова Т. Л., Шебалкина М.Г., Назарова С.И., Короткова А.С.

В статье анализируются результаты реализации программы психологического сопровождения старшеклассников в формировании эмоциональной готовности к выпускным экзаменам на базе образовательного учреждения. Описано содержание основных этапов программы: диагностического, ориентирующего, тренирующего. Особое внимание уделено реализации в рамках программы специально-разработанного танцевально-двигательного тренинга. Представлена авторская концепция тренинга, решающего ряд задач: снижение уровня тревожности у выпускников; обучение их способам снятия мышечного и эмоционального напряжения; развитие навыков осознания возможностей использования тела для выражения и контроля чувств; обучение приемам связи эмоций через танцевальную экспрессию, музыку. Использовались разнообразные психотехнологии: групповой танец, индивидуальный спонтанный танец; танцевальная импровизация на заданную тему; танец в паре; групповой круговой танец; кинестетическая эмпатия; ритмическая групповая активность; работа с предметом (в парах и индивидуально). В заключительной части использовались: релаксация, работа с телесными зажимами. Также в занятии использовались различные виды обратной связи (рисуночные техники). Помогало музыкальное сопровождение, подобранное согласно рекомендациям специалистов в области танцевальной и музыкальной терапии. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности психологической работы и полученных позитивных эмоционально-поведенческих изменениях у старшеклассников.

Ключевые слова: эмоциональная готовность к экзаменам, психологическое сопровождение старшеклассников, зрелость эмоционально-волевой сферы, танцевально-двигательный тренинг, техники и приемы арт-терапии

PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF STAR SCHOOLS IN THE FORMATION OF EMOTIONAL READINESS TO THE EXHAUSTIVE ATTESTATION TESTS ON THE BASIS OF EDUCATIONAL INSTITUTION

Shabanova T.L., Shebalkina M.G., Nazarova S.I., Korotkova A.S.

The article analyzes the results of the implementation of the program of psychological accompaniment of high school students in the formation of emotional readiness for final exams on the basis of an educational institution. The contents of the main stages of the program implementation are described: diagnostic, orienting, training. Particular attention is paid to the implementation within the program of specially developed dance-motor training. The author's concept of training for high school students is presented, which solves a number of problems: reducing the level of anxiety among graduates; teaching them how to relieve muscle and emotional tension; the development of the skills of realizing the possibilities of using the body to express and control the senses; learning to communicate emotions through dance expression, music. Various psychotechnologies were used: group dance, individual spontaneous dance; dance improvisation on a given topic; dance in pairs; group circular dance; kinesthetic empathy; rhythmic group activity; Work with the subject (in pairs and individually). In the final part we used: relaxation, work with bodily clips. Also in the lesson, various kinds of feedback (drawing techniques) were used. And, of course, helped by musical accompaniment, selected according to the recommendations of specialists in the field of dance and music therapy. The obtained results testify to the effectiveness of psychological work and the positive emotional and behavioral changes obtained in high school students.

Key words: emotional readiness for examinations, psychological accompaniment of senior pupils, maturity of emotionally-volitional sphere, dance-motor training, techniques and techniques of art therapy

Период завершения обучения в школе это время первого взрослого испытания, которое показывает, насколько выпускники готовы к взрослой жизни. Выпускные экзамены выявляют не только уровень знаний старшеклассников, но и проверяют уровень зрелости их эмоционально-волевой сферы. Ситуация проверки знаний требует компетенций саморегуляции своей деятельности, объективного оценивания обстоятельств, самостоятельности решений и действий, эффективного преодолевающего поведения. Однако, результаты современных исследований свидетельствуют о фактах социального и психологического инфантилизма в ситуации ЕГЭ и других жизненных испытаний у современных молодых людей, выражающихся, прежде всего, в проявлениях бурной неконструктивной эмоциональности и тревожности, растерянности, неспособности выдерживать разочарования, повышенной критичности и нетерпимости, приводящих к конфликтам, в ответ на предъявляемые требования и необходимость решения задач [7, 8, 10,11]. В связи с этим возрастают требования именно к эффективности реализации воспитательной деятельности образовательного учреждения, осуществлении целенаправленной организации психолого-педагогического сопровождения старшеклассников в формировании качеств эмоционально-зрелой личности: социальной активности, самостоятельности, смелости, толерантности, необходимых для успешного преодоления аттестационных испытаний и дальнейшего жизнеустройства.

Содержанием психологической подготовки к итоговой аттестации является обучение выпускников приемам создания у себя такого эмоционального настроя, который способствует целесообразности действий, максимальной актуализации возможностей личности в ситуации сдачи экзамена. Показателями эмоциональной готовности к испытаниям являются позитивное самоотношение, эмоциональная активность, уверенность в своих силах, дружественное восприятие других и ожидание (предвосхищение) положительных оценок. [9; с.151].

Мир эмоционально зрелой личности является системой, самопорождающей положительное эмоциональное самочувствие; сформировать такую способность можно в условиях развивающего образовательного пространства.

Система психологического сопровождения старшеклассников в формировании эмоциональной готовности к аттестационным испытаниям в нашем образовательном учреждении включает несколько этапов и осуществляется через комплекс мер. На первом *диагностическом этапе* проводилось исследование психоэмоциональных состояний старшеклассников и их эмоционального отношения к процедуре ЕГЭ. Исследовался уровень

тревожности и типичных способов ее преодоления. На следующем *ориентирующем* этапе решались задачи расширения у обучающихся, родителей, педагогов представлений об общих закономерностях функционирования эмоциональной сферы личности и ее роли в учебно-познавательной деятельности. Особое значение придавалось обучению способам активизации конструктивно-мотивирующих эмоциональных состояний в ситуациях испытаний.

На *тренирующем этапе* осуществлялась специальная работа со старшеклассниками по укреплению личностных ресурсов и эмоциональной саморегуляции в ситуациях экзаменационных испытаний. Важное значение на тренирующем этапе имела реализация программы специально разработанного танцевально-двигательного тренинга.

Исследователи отмечают, что танцевальная терапия связана с применением танца для решения разного рода психологических проблем, а также для развития и гармонизации личности. Танцевально-двигательные упражнения и техники для достижения более эффективного результата сопровождаются музыкой. Специальные исследования В.М.Бехтерева, С. С. Корсакова, И. М. Догеля, И. М. Сеченова, Г. П. Шипулина и др. подтвердили мысль о положительном влиянии танца и музыки на различные системы организма человека. Современные авторы выделяют ряд целей танцевальной психотерапии: самовыражение и самоактуализация личности; стимулирование творческого потенциала; становление более индивидуализированного самовосприятия и самоотношения; катарсическое высвобождение подавляемых эмоций и отношений; принятие тела и создание более положительного его образа; осознание и развитие членами группы системы отношений посредством создания экспрессивного репертуара, его гармонизации и индивидуализации; коррекция системы отношений личности; коррекции отношений в группе [12].

Танец – это вид творческой деятельности, предназначенный для игрового воздействия на самого исполнителя или для зрелищного эффекта, достигаемого путем имитации жестов, ритмической смены поз и пар, служащих образным языком, способным выражать эмоции. Танец учит понимать себя. Человек способен выразить всю полноту своих чувств с помощью языка тела. Во время танца танцующие показывают свои эмоции и фантазии только в движении. Так можно эффективно исследовать все скрытые эмоциональные особенности каждого человека. Контакт с помощью танца и музыки безопасен, ненавязчив, индивидуализирован, снимает страхи, напряженность. Музыка, имея большое влияние на физиологию человека, благотворно воздействует на эмоциональное состояние, способствуя тем самым лечению психосоматических заболеваний, помогает расслабиться, снять напряжение. Расслабившись, участники выстраивают с помощью психолога приятные образы, «оживляют» приятные воспоминания, которые помогут

справиться с имеющимися фобиями или напряжением. Через танец происходит высвобождение накопившихся эмоций и чувств, снятие зажимов, наполнение энергией, танец позволяет чувствовать себя более уверенным, расслабиться или разбудить активность человека [2]. Более того, во время танца организм вырабатывает эндорфины, которые также называются гормонами счастья. После танца повышается настроение, увеличивается активность.

Танцы помогают преодолеть депрессию и снять стресс. С помощью танцев человек может использовать движение для полного выражения себя и сохранения своей аутентичности в контакте с другими [5]. В процессе танцев происходит повышение степени самопринятия, в частности, рост самоуверенности и чувства самоценности, увеличение спонтанности выражения эмоциональных переживаний посредством движений, а также снижение внутренней конфликтности [4, 6]. При этом важно, что поскольку танец способствует взаимодействию полушарий головного мозга, соединяя интуитивное и рациональное, высвобождая при этом эмоции, человек приобретает контроль над своей эмоциональной сферой. Танец как метод, направлен на развитие внешнего «я», его динамических, экспрессивных компонентов, самопредъявления себя в определенном социально-психологическом контексте.

Для участия в танцевально-двигательном тренинге была определена группа из числа обучающихся 11 «а» класса МАОУ СШ №151 с углубленным изучением отдельных предметов. Участие в группе добровольное. Состав группы – 14 человек: 8 девочек и 6 мальчиков. Возраст 16-18 лет. Анализ результатов анкетирования и наблюдения показал, что у старшеклассников накануне экзаменов преобладают эмоциональные состояния страха, смятения, отчаяния, грусти. Результаты методики «Шкала самооценки тревожности» А.М. Прихожан показали, что у половины испытуемых выражена хроническая личностная тревожность, усиливающая переживание экзаменационного стресса. У 7,1% - высокий уровень тревожности, у 42,9% - повышенный уровень. В связи с этим испытуемые одиннадцатиклассники хотели бы научиться контролировать свои волнения и страхи, у них была выражена положительная мотивация к участию в тренинге.

Тренинг включал 10 занятий длительностью 1,5 часа один раз в неделю с января по апрель 2017 г.

Реализация тренинга была направлена на решение следующих *задач*:

- снизить уровень тревожности у выпускников-старшеклассников;
- обучить их способам снятия мышечного и эмоционального напряжения;
- научить участников тренинга управлять собственным телом;

- развивать осознание возможностей использования тела для выражения и контроля чувств;
- обучить участников группы приемам связи эмоций через танцевальную экспрессию, музыку.

Программа танцевально-двигательного тренинга включала в себя упражнения на снижение тревожности и агрессивности путем отреагирования чувств и отношений, эффективной релаксации; развитие чувствительности к разнообразным проявлениям своей личности и личности другого человека.

В ходе реализации программы тренинга использовались различные терапевтические техники и приемы. Применялся индивидуальный спонтанный танец, отражающий уникальную индивидуальную манеру исполнителя, способствовал обучению адекватному самовыражению и повышению уверенности в себе. Использовался диадный танец, при исполнении которого участники получали опыт взаимодействия с совершенно разными с точки зрения темпераментальных и характерологических свойств личностями, а также возможность изучения характерных для них паттернов близких эмоциональных отношений. При исполнении группового танца старшеклассники получили опыт множественного взаимодействия с другими и многократного отражения себя в других людях. Групповой круговой танец позволил участникам испытать чувства принадлежности, сопричастности, общности, солидарности. Кинестетическая эмпатия (эмпатическое принятие партнера путем «отзеркаливания» его движений) дает уникальный опыт «соприкосновения» с личностью другого через экспрессию, а также развивает способность к установлению и поддержанию отношений с другим человеком. Ритмическая групповая активность (совместное движение группы под единый ритм) приводит к возникновению общих позитивных чувств участников и эмоциональной поддержке друг друга.

В разминочной части использовались техник body jazz, танец частей тела, базовые движения современных танцевальных направлений. В основной части использовались: групповой танец, индивидуальный спонтанный танец; танцевальная импровизация на заданную тему; танец в паре; групповой круговой танец; кинестетическая эмпатия; ритмическая групповая активность; работа с предметом (в парах и индивидуально). В заключительной части использовались: релаксация, работа с телесными зажимами. Также в занятии использовались различные виды обратной связи (рисуночные техники). И, безусловно, помогало музыкальное сопровождение, подобранное согласно рекомендациям специалистов в области танцевальной и музыкальной терапии [1, 4].

После реализации психологической программы и тренинга было проведено повторное исследование. Результаты проективной методики «Какого Я цвета» Оганесян Н.

свидетельствуют о позитивном цветовом и пространственном самовосприятии у выпускников во время и после тренинга. Результаты анкетирования также показали позитивные эмоционально-поведенческие изменения. Старшеклассники высказывали положительные отзывы о занятиях, о полученных в ходе их проведения ценных навыках эмоциональной саморегуляции и релаксации. Например, Екатерина на вопрос, как изменилось эмоциональное состояние после тренинга, отметила: «Я стала спокойнее, научилась контролировать свои эмоции». Татьяна также высказала похожее мнение: «Я чувствую легкость и спокойствие». Игорь считает: «Я научился контролировать свои эмоциональные состояния». Егор почувствовал: «Я стал уверенным». Алена отметила: «Я стала менее агрессивной, терпеливее отношусь к другим и перестала нагнетать эмоции». Ирина так отметила свои изменения: «Я стала более эмоциональной и «живой»». Старшеклассники высказали желание продолжать занятия с педагогом-психологом, участвовать в группах с меньшим количеством участников, больше времени обсуждать результаты упражнений и рефлексировать изменения.

Таким образом, можно утверждать, что система психологической работы и в частности использование технологии танцевально-двигательного тренинга эффективны в формировании эмоциональной готовности к предстоящим аттестационным испытаниям у старшеклассников. Старшеклассники стали более уверены в себе, стали ориентироваться на свободное общение и самовыражение без барьеров и страхов. Участники тренинга изучали себя, собственные возможности. Эти возможности присущи человеку, но, как правило, не осознаются. Будучи осознанными, они могут быть раскрыты в полном объеме и становятся мощным инструментом познания собственного «Я» и окружающего мира.

Однако, опыт проведенной работы требует дальнейшего изучения и уточнения.

Литература

1. Ворожцова О. А. Музыка и игра в детской психотерапии. М.: Издательство Института Психотерапии, 2004. – 230 с.
2. Гренлюнд Э., Оганесян Н. Танцевальная терапия: теория, методика, практика. – С.-Пб.: Речь, 2011
3. Карвасарский Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия. – С.-Пб.: Питер, 2000.
4. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми. – СПб, 2008
5. Луговая Е.К. Философия танца. – СПб: Изд-во Санкт-Петербургского Ун-та, 2008. – 54 с.
6. Макшанов С.И., Хрящева Н.Ю., Сидоренко Е.В. Психогимнастика в тренинге. Часть II., – С.Пб, 1993. – 90 с.

7. Прихожан А.М. Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. – М.: ТЦ «Сфера», 1997 – 188 с.
8. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 192 с.
9. Тарабакина Л.В. Эмоциональный мир подростка: Монография. – М.: Прометей, 2006. – 168 с.
10. Шабанова Т.Л. Эмоциональная компетентность будущего педагога как проблема исследования и задача развития // Психологические исследования личности: возрастной, гендерный и профессиональный аспект. – Нижний Новгород, 2014. С.169-179
11. Шабанова Т.Л., Тарабакина Л.В. Исследование эмоциональной зрелости у студентов педагогического вуза // Вестник Мининского университета. – 2018. №2
12. Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг. – СПб: Речь, 2003
13. Электронный ресурс: <http://www.rvnd.ru/music-therapy/>

Шабанова Татьяна Леонидовна, кандидат психологических наук, доцент кафедры практической психологии факультета психологии и педагогики ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К.Минина», e-mail: shabanovatl@yandex.ru

Шебалкина Мария Германовна, директор МАОУ Школа № 151 с углубленным изучением отдельных предметов г. Нижнего Новгорода, e-mail: schoolnn151@yandex.ru

Назарова Светлана Ивановна, заместитель директора МАОУ Школа № 151 с углубленным изучением отдельных предметов г. Нижнего Новгорода, e-mail: schoolnn151@yandex.ru

Короткова Александра Сергеевна, педагог-психолог МАОУ Школа № 151 с углубленным изучением отдельных предметов г. Нижнего Новгорода, e-mail: schoolnn151@yandex.ru