

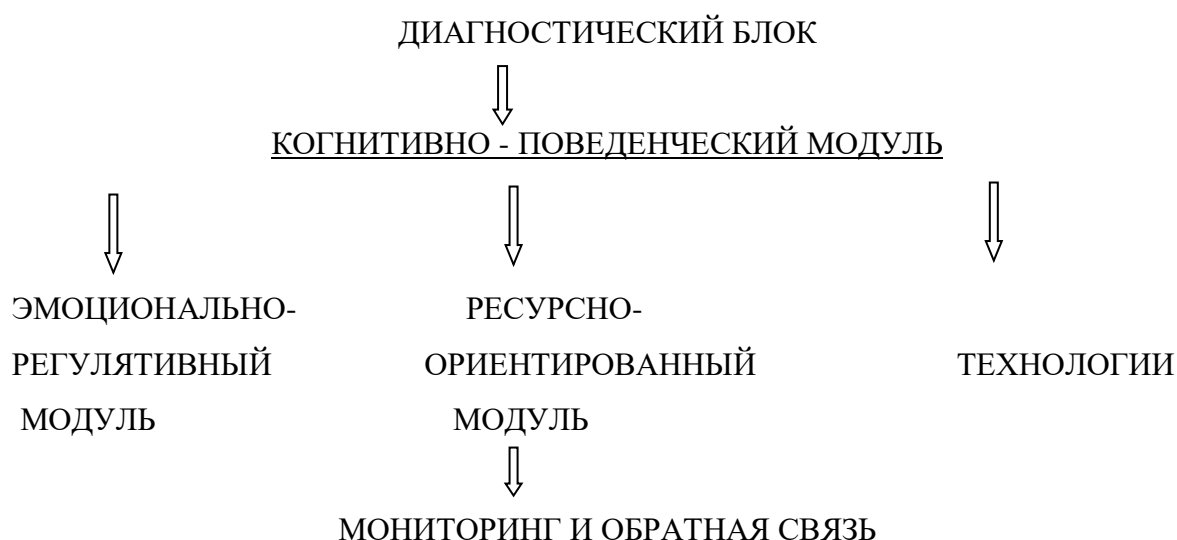
# СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ: ОПЫТ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ШКОЛЫ

Кучина И.Е.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №10 г. Россоши Россошанского района Воронежской области

Период экзаменационной сессии остается одним из наиболее стрессогенных этапов в жизни школьников. Напряженная умственная деятельность, высокие ожидания, дефицит времени и страх неудачи создают комплексную психоэмоциональную нагрузку. Современный педагог-психолог выступает не просто консультантом, а архитектором психологической безопасности, используя в своей работе инновационные методики и технологии. Данная статья обобщает практический опыт и выделяет ключевые направления психологического сопровождения в контексте современных вызовов. Эффективность сопровождения повышается при использовании комплексной модели, представленной на рисунке 1.

Рисунок 1. Интегративная модель психологического сопровождения в экзаменационный период. *(Разработано автором на основе интеграции моделей Чибисовой М.Ю. и Вачкова И.В.)*



## Основные направления работы и технологии

### 1. Диагностико-прогностическое направление

Современная диагностика использует цифровые инструменты для оперативного мониторинга состояния учащихся.

Таблица 1. Комплекс диагностического инструментария. (Составлено автором на основе работ Чибисовой М.Ю. «ЕГЭ: Психологическая подготовка» (2020) и Бойко В.В. «Энергия эмоций в общении» (2018))

Методика	Цель применения	Формат проведения	Интерпретационные возможности
Опросник школьной тревожности Филлипса (адапт. модификация)	Выявление зон повышенной тревожности, связанных с экзаменами	Онлайн-анкетирование	Автоматическая визуализация результатов, сравнение групповых динамик
Методика «Психологическая готовность к ЕГЭ» М.Ю. Чибисовой	Оценка когнитивного, личностного, процессуального компонентов	Компьютерное тестирование	Получение профиля готовности по 5 шкалам, индивидуальные траектории коррекции
«Экспресс-диагностика стресса» (адапт. методика Т.А. Немчина)	Мониторинг текущего психофизиологического состояния	Мобильное приложение	Графики динамики, рекомендации по пиковым нагрузкам
Карта наблюдения «Ресурсное состояние» (авторская разработка)	Фиксация поведенческих маркеров стресса и адаптации	Ежедневное заполнение педагогами-предметниками в общем цифровом пространстве	Выявление «групп риска» для точечного вмешательства

## 2. Когнитивно-поведенческий модуль

Технологии направлены на коррекцию деструктивных установок и формирование эффективных стратегий деятельности.

### Ключевые технологии:

- **Техника «Колесо подготовки»** (адаптация метода коучинга) – визуализация баланса между различными аспектами подготовки (знания, время, здоровье, мотивация).

- **Когнитивное реструктурирование иррациональных убеждений** по модели ABC А. Эллиса (в адаптации для школьников: «Мыслю – значит сдам»).

- **Метод интеллект-карт** для структурирования учебного материала и снижения когнитивной перегрузки.

## 3. Эмоционально-регулятивный модуль

Работа с эмоциональными состояниями через телесно-ориентированные и арт-терапевтические практики.

Таблица 2. Арт-терапевтические техники в экспресс-формате. (Адаптировано на основе монографии Копытина А.И. «Современная клиническая арт-терапия» (2019) и практикума Хухлаевой О.В. «Арт-терапия в работе с детьми» (2021))

Название техники	Цель	Материалы/ Инструменты	Время проведения	Эффект
«Мандала напряжения»	Визуализация и трансформация тревоги	Цифровые графические редакторы или бумага	15-20 минут	Снижение эмоционального напряжения, осознание переживаний
«Экзамен как персонаж»	Объективация и дистанцирование от страха	Техника коллажа в цифровом или бумажном формате	25-30 минут	Изменение восприятия экзамена с угрозы на задачу

«Дыхание в цвете» (модификация техники М. Либерман)	Стабилизация эмоционального состояния через связь дыхания и цвета	Акварель, гуашь или планшеты	10-15 минут	Быстрая саморегуляция, фокусировка внимания
«Боди-арт эмоций» (телесно-ориентированная практика)	Отслеживание локализации напряжения в теле	Схематичное изображение тела (шаблон)	10 минут	Повышение телесной осознанности, выбор техники расслабления

#### 4. Ресурсно-ориентированное направление

Формирование внутренней опоры и актуализация личностных ресурсов.

##### Технологии:

- **«Карта ресурсов»** (цифровая или аналоговая), включающая:

Личные достижения («Копилка успехов»)

Социальную поддержку («Круг моей поддержки»)

Практики восстановления («Что меня наполняет»)

- **Техника «Формула устойчивости»**, помогающая создать индивидуальную «психологическую броню».

#### 5. Цифровые-технологии и онлайн-сопровождение

Интеграция цифровых инструментов в практику стала необходимостью.

Платформы и форматы: мобильные приложения для релаксации, виртуальные релакс-комнаты и т.п.

Цифровые планировщики и календари (Google Calendar): помогают визуализировать временной период до экзамена, разбить большой объем материала на конкретные ежедневные задачи, установить напоминания.

Пробные онлайн-тесты в формате экзамена: создание тестов с таймером, автоматической проверкой и развернутым анализом ошибок сразу после завершения. Это помогает снизить страх неизвестности и наработать скорость.

## **6. Работа с педагогами и родителями**

Критически важное направление, поскольку их состояние напрямую влияет на учеников.

**Формы работы:** практикумы, инфографика и памятки по эффективной коммуникации (алгоритм «Поддержка вместо контроля»), онлайн-дневники наблюдения для координации усилий.

### **Мониторинг эффективности**

Система оценки строится на сочетании количественных и качественных методов:

- Сравнительный анализ данных пред- и пост-диагностики
- Обратная связь через рефлексивные дневники (в том числе цифровые)
- Метод включенного наблюдения на пробных экзаменах
- Статистика обращений к психологу и анализ их причинности.

Современное психологическое сопровождение в экзаменационный период – это динамичная, технологичная система, сочетающая проверенные психологические методики с инновационными цифровыми подходами. Ключевой тренд – смещение от «скорой помощи» в момент кризиса к построению непрерывной системы психологической помощи и развития ресурсов на протяжении всего учебного года. Эффективность сопровождения достигается за счет персонализации, цифровизации инструментов и создания целостной поддерживающей среды, объединяющей усилия психолога, педагогов, родителей и самих учащихся.

## **Литература**

1. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М.: Генезис, 2020. – 184 с. (Теоретическая основа диагностического и коррекционного модулей).
2. Вачков И.В., Битянова М.Р. Работа психолога в средней школе. – М.: Издательство «Совершенство», 2019. – 320 с. (Методология организации службы сопровождения).

3. Копытин А.И. Современная клиническая арт-терапия: учебное пособие. – М.: Когито-Центр, 2019. – 526 с. (Теоретическое обоснование арт-терапевтических техник).

4. Хухлаева О.В. Арт-терапия в работе с детьми и подростками: практическое пособие. – М.: Академический проект, 2021. – 190 с. (Адаптация техник для школьного контекста).

5. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. – СПб.: Питер, 2018. – 288 с. (Методы диагностики и регуляции эмоциональных состояний).