ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНИКИ ДИАФРАГМАЛЬНОГО ДЫХАНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА БОС В ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

М.А. Попов

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 201 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

*Аннотация: Учащиеся 9-х и 11-х классов в период подготовки и сдачи экзаменов часто испытывают сильное психологическое напряжение и справится с его воздействием, имея в арсенале лишь собственные ресурсы, не всегда могут. Поэтому, создание условий, направленных на психологическую подготовку учащихся к экзаменам, как никогда актуально.*

*Ключевые слова: единый государственный экзамен, психологическая готовность к экзамену, техника дыхания, биологическая обратная связь.*

К большой учебной нагрузке учащихся выпускных классов добавляется и ряд других психологических факторов, с которым, как правило, сталкиваются современные подростки при подготовке к ОГЭ или ГИА, к этим факторам можно отнести конфликтные ситуации, проблемы в семье и т.д. Одним словом, учащиеся, сталкивающиеся с ситуацией экзамена, испытывают стресс или состояние психофизиологического напряжения [4 с.72].

Стрессовые нагрузки могут привести к нарушению внимания, а также, способности к обучению, снижению адаптационных возможностей и появлению эмоциональных нарушений и соматических заболеваний [4 с.74]. Подобная реакция на ситуацию повышенного напряжения может помешать включиться в работу на экзамене или хорошо подготовиться к нему, поэтому с родителями индивидуально и на собраниях проводятся беседы о важности эмоциональной поддержки детей в предэкзаменационный период [2].

В учебном процессе мы стараемся снизить факторы, которые могут помешать ребенку сдать успешно экзамены, например, устраиваются пробные экзамены, на которых соблюдается вся процедура, ожидающая учащихся на ГИА или ОГЭ. Это делается для того, чтобы ввести в ситуацию ребенка и дать ему привыкнуть. С родителями учащихся проводятся индивидуальные беседы, тематические собрания, направленные на информаирование не только о процедуре экзамена, но и о внутреннем состоянии ребенка в этот период [3]. С детьми проводятся тренинги, направленные на снижение уровня тревожности, но часто можно столкнуться с тем, что ребенок не знает, что ему делать, если сильно волнуешься и не имеешь в своем арсенале способа успокоиться.

В таком случаем стоит обратить внимание на то, что у каждого есть внутренние ресурсы, которыми может воспользоваться ребенок во время экзамена, то есть способность учащегося к саморегуляции [1]. Чтобы развить у учеников девятых и одиннадцатых классов, был добавлен в групповых занятиях элемент обучения методике диафрагмально-релаксационного дыхания. Применение данного метода основано задействовании диафрагмы и нижних отделов лёгких, что способствует снижению повышенной частоты сердечных сокращений и снижению общего тонуса мышц тела. Таким образом, организму, при диафрагмальном дыхании, в значительной степени проще перейти в состояние покоя, что особенно важно в момент присутствия в аудитории проведения экзамена.

Включение блока, посвященного саморегуляции в программу психологической подготовки учащихся к экзаменам, было дополнено использованием метода биологической обратной связи (БОС) программы «Волна», которая позволяет визуализировать процесс дыхания, что наглядно показывает ученику ритмику вдоха и выдоха, частоту сердечных сокращений и график её изменения. Данный блок рассчитан на 5 занятий по 45 минут, при этом, дети к практическим занятиям приступают не сразу (табл. 1).

Таблица 1

Блок информационно-практических занятий,

посвященных стрессу и саморегуляции

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Занятие | Содержание | Виды работы |
| 1. | Стресс | Определение стресса, обозначение психологических и физиологических реакций, изучение значение стресса для человека и стадий его протекания. | Лекция, групповое обсуждение, упражнения. |
| 2. |
| 3. | Дыхание | Значение дыхания для человека, функции дыхания и его физиология, виды дыхания и их влияние на внутреннее состояние. | Лекция, упражнения, групповые обсуждения. |
| 4. |
| 5 | Метод ФБУ | Практический опыт и визуализация методов дыхания. | Упражнения с программой «Волна», анализ опыта |

Пробовать применить метод диафрагмального дыхания дети начинают на 3-4 занятии применяя и учитывая полученные знания на теоретических занятиях. Сам же блок занятий проводится в четвертой четверти, чтобы полученные умения дети смогли применить на пробных экзаменах, а в последствии и на ОГЭ и ГИА.

Из положительных моментов можно отметить, что учащиеся с интересом и увлеченностью занимаются на занятиях, а также, пробуют применить полученные знания на практике и у них это получается. Особо тревожные учащиеся очень положительно отзываются о применении данного метода, в особенности, когда не могут заснуть в ночь перед важным событием: диафрагмальное дыхание помогает расслабиться и снизить ЧСС.

Во время практических занятий возникают и трудности, чаще всего они связаны с тем, что сложно отследить на группе правильно ли дышат учащиеся, но на этапе работы с программой «Волна» в таких случаях виден вместо плавной синусоиды, скачущий график. Подобные моменты разбираются и здесь могут помочь дети, освоившие технику и поделиться опытом.

Позитивная обратная связь детей, прошедших свои первые экзамены, позволяет сделать вывод о положительных результатах применения техники диафрагмального дыхания с использованием метода биологической обратной связи в рамках подготовки учащихся девятых и одиннадцатых классов к сдаче экзаменов. Таким образом, научение использованию собственных ресурсов для саморегуляции в ситуациях повышенной эмоциональной напряженности, к которым, несомненно, относится экзамен, является тем способом, который позволяет ребенку снизить фактор тревоги.

*Литаратура*

1. *Ледина В.Ю., Зубова Н.А. ВОЛНА. Обучение диафрагмальному дыханию: Методическое пособие. – СПб., 2007. – 108 с.*
2. *Мамонтова Т.С., Дружкова О.В. Психолого-педагогическое сопровождение старшеклассников в процессе подготовки к итоговому экзамену по информатике // Научный диалог. – 217. – № 1. – С. 292-306.*
3. *Коротченко Н. В. Психологическая подготовка школьников к ЕГЭ как инновационная составляющая образовательного процесса // Материалы Всероссийской научно-практической конференции: «Инновационное развитие системы образования в Российской Федерации». – Москва: Паганель, 2011. - С. 124-129.*
4. *Попов В.В., Новикова И.А. Психологические основы здоровья человека: учебное пособие. – СПб: СпецЛит, 2017. – 303 с.*