*Использование метода десенсибилизации и переработки информации с помощью движений глаз (EMDR) в преодолении предэкзаменационной тревожности у подростков*

Предэкзаменационная тревожность – довольно распространённое среди подростков явление, актуализирующееся задолго до непосредственного наступления экзаменов. Подготовка в 9-х классах к ГИА, а в 11-х к ЕГЭ начинается за несколько месяцев, а иногда и с самого начала учебного года. Учителя и родители напоминают подросткам о необходимости готовиться к экзаменам, подчёркивают значение успешного прохождения данных испытаний для дальнейшей жизни. Высшие учебные заведения предлагают курсы по подготовке к экзаменам уже в начале учебного года. Словом, всё в окружении подростка напоминает ему о предстоящих экзаменационных испытаниях, которые обещают быть сложными, трудными и в значительной степени определяющими направление дальнейшей жизни.

Многие учителя считают, что напоминание и акцентирование важности успешной сдачи экзаменов подстёгивает обучающихся к более ответственной подготовке. Это оказывается справедливым для какого-то числа учеников, однако для большинства это приводит к дистрессу. В настоящее время предэкзаменационная тревожность зачастую проявляется даже у подростков с низким или средним уровнем личностной тревожности.

Эффективным для снижения уровня предэкзаменационного стресса оказывается метод EMDR (десенсибилизация и переработка с помощью движений глаз, ДПДГ) авторства Фрэнсин Шапиро. Данный метод является методом краткосрочной работы, в приложении к рассматриваемой проблеме используется только в индивидуальной работе и направлен на изменения именно ситуативной тревожности, связанной с событиями одного ряда (в данном случае – это экзаменационные испытания), не затрагивая сферу тревожности личностной.

Суть метода EMDR заключается в том, что между травматическим образом (воспоминаниями прошлого или ожиданиями будущего) и более адаптивной информацией, позитивным опытом человека устанавливаются новые ассоциативные связи. Это происходит благодаря дозировке обращения клиента к эмоционально заряженному материалу и обеспечения психологом рабочей атмосферы безопасности.

Оптимальное для разрешения проблемы экзаменационной тревожности применение метода EMDR – это ряд сессий (в среднем 5) с периодичностью 1-2 раза в неделю продолжительностью 30 минут (для первой сессии время увеличивается до 45-50 минут). Стоит отметить, что данный метод подходит не всем и даёт более хорошие результаты с теми подростками, которые обладают богатым воображением и легко могут вызывать в воображении произвольные образы. Данная работа проводится по результатам диагностики (высокая предэкзаменационная тревожность) или на основании личного запроса. На первой сессии важно выделить рамки проводимой работы одной темой – темой экзаменационного стресса. Далее после небольшой 5-минутной релаксации (эффективнее с закрытыми глазами) психолог предлагает подростку представить или вспомнить образ, в котором он чувствует себя комфортно и безопасно (если подросток затрудняется с представлением такого образа, то можно предложить ему представить образ луга). Во время такого представления психолог погружает клиента в образ, обращаясь к его сенсорным системам: «Дует ли ветер? Какой он?» (осязание), «Какое время суток ты видишь в своём образе?» (зрение), «Что ты слышишь? Какие звуки раздаются вокруг?» (слух). Данный приятный образ подростку необходимо запомнить, чтобы в дальнейшем легко вызывать в воображении.

После формирования приятного, безопасного образа подростку предлагается вернуться к теме экзамена и подумать и выделить в представляемой в будущем или припоминаемой в прошлом ситуации то, что собственно вызывает тревогу в рассматриваемой ситуации. «Представь или вспомни ситуацию, когда ты сдаёшь экзамен. Опиши, что именно вызывает у тебя тревогу». Инструкция помогает настроиться на проработку проблемы и сформировать тот образ (воображаемый или реальный), который в дальнейшем и будет подвергаться обработке. Нужно просить клиента описать ситуацию экзамена очень подробно, начиная с его вхождения в эту ситуацию («начнём с того, что ты входишь в класс, в котором принимают экзамен») и продолжая детальным описанием классной комнаты, причём прохождение по ней сопровождается описанием чувств, которые подросток при этом испытывает («я сажусь на свое обычное место» - «сначала осмотрись по сторонам. Что здесь, в этой классной комнате, есть?»). Часто тревогу вызывает негативный настрой окружающих, поэтому полезным для перенастраивания ожидания негативной оценки является акцент на следующем вопросе: «Как по отношению к тебе настроены присутствующие?» Полезным также является вопрос: «Что могло бы случиться такого, что усугубило/облегчило бы ситуацию, заставило бы тебя чувствовать себя в ней хуже/лучше?» Названные влияния, способные вызвать у клиента прилив тревоги, позволяют включать их по мере работы в ситуацию-образ и избежать тем самым случайных тревожащих факторов в реальной экзаменационной ситуации. На данном этапе важно также выделить дезадаптивные и адаптивные суждения подростка о себе: «Как ты оцениваешь себя в этой ситуации?» (ответ на этот вопрос – набор негативных суждений о себе, набор позитивных суждений – ответ на вопрос «А что будет противоположностью такой твоей оценки?»)

Для отслеживания динамики в работе с тревожностью клиенту после описания им тревожащей ситуации предлагается оценить её по 10-бальной Шкале Субъективных Единиц Беспокойства (где 0 – отсутствие волнения, 10 – высшая степень взволнованности). Для работы с тревожностью нужно, чтобы клиент вспомнил или вообразил ситуацию, оцениваемую им по заданным параметрам не ниже 7 баллов по каждому параметру. В случае, когда подросток описывает ситуацию, вызывающую у него малую тревожность, нужно искусственно нарастить уровень тревожности, предлагая представлять худшие сценарии развития событий («хорошо, а теперь представь, что …»), пользуясь набором названных клиентом дополнительных факторов, способных усугубить его состояние в представляемой ситуации. Данный подход поможет проработать как можно больший набор вызывающих высокую степень тревоги влияний извне и тем самым уменьшит вероятность столкновения подростка с ситуацией, которая окажется абсолютно для него неожиданной и вызывающей сильную тревогу.

После того как подростком выбрана и подвергнута оценке тревожащая ситуация, с которой будет проходить работа, можно начинать собственно проработку проблемы. Данную работу можно проводить в 2-х вариантах: с помощью компьютерной программы «Интегратор движения глаз» Н.Дорошенко и С.Андреаса или же непосредственно психологом. Схема работы в обоих случаях одинакова: психолог просит подростка фокусироваться одновременно на образе, негативных самосуждениях и беспокоящих эмоциях или ощущениях в теле. Далее психолог просит клиента следить глазами за движущимся объектом, объект движется по принципу маятника из стороны в сторону таким образом, что глаза клиента также движутся из стороны в сторону. Одна серия движений глаз – это 30 движений туда-сюда. В промежутках между сетами движений по 1 минуте клиента просят сообщить, что он наблюдает: мысли, чувства, физические ощущения, образ, воспоминание или изменение перечисленного. Периодически психолог предлагает клиенту оценить его или её текущий уровень дистресса по Шкале Субъективных Единиц Беспокойства. При снижении уровня дистресса на 3-4 единицы (в идеале – по достижении 0 уровня тревожности) клиент переходит к стадии закрепления позитивных суждений в тревожащей ситуации: психолог просит его представить и удерживать одновременно образ события и позитивные самосуждения (при этом осуществляются сеты движений глазами). Достоверность позитивных самосуждений предлагается оценить по шкале от 0 до 7. В случае сильной негативной эмоциональной реакции подростка завершить работу следует представлением безопасного места-образа.

Последующие сессии требуют меньше времени и представляют собой установленный на первой сессии процесс работы с тревожащим образом. Успешным окончанием работы является стабильный нулевой уровень тревоги на представление образа в разных его модификациях (на 3-4 сессии можно ввести в работу с образом дополнительные негативные, беспокоящие характеристики, о которых подросток рассказывал на первой сессии).

В практической деятельности метод EMDR оказывается весьма эффективным в работе с предэкзаменационной тревожностью подростков. Более эффективен метод в работе с теми подростками, которым личностная тревожность не свойственна или свойственна в низкой степени.

Список литературы

1. Лейнер Х. Кататимное переживание образов: основная ступень. – М.: Эйдос, 1996

2. Шапиро Ф. Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз: Основные принципы, протоколы и процедуры. — М.: Не­зави­симая фир­ма “Класс”, 1998

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Схема работы с предэкзаменационной тревожностью у подростков с помощью метода EMDR | | |
| Стадия работы | Происходящее на стадии | Длительность |
| 1. Диагностика тревожности (или личный запрос) | Выявление подростков с высоким уровнем предэкзаменационной тревожности |  |
| 1. Первая сессия | Установление цели работы  Релаксация  Формирование приятного, безопасного места-образа  Представление или вспоминание эмоционально заряженного образа  Выделение негативных и позитивных суждений о себе в прорабатываемой ситуации  Оценка ситуации по Шкале Субъективных Единиц Беспокойства  Работа с выбранной ситуацией методом EMDR  Закрепление позитивных суждений в тревожащей ситуации  Всего: | 2 мин  5 мин  5 мин  7 мин  5 мин  2 мин  15 мин  6 мин  50 мин |
| 1. Вторая сессия 2. Третья сессия 3. … | Напоминание (корректировка при необходимости) цели  Релаксация  Работа с выбранной ситуацией (её модификация) методом EMDR  Закрепление позитивных суждений в тревожащей ситуации  Всего: | 2 мин  5 мин  17 мин  6 мин  30 мин |
| 1. Последняя сессия | Напоминание цели  Релаксация  Работа с выбранной ситуацией (в её первоначальном варианте) методом EMDR  Закрепление позитивных суждений в тревожащей ситуации  Оценка ситуации по Шкале Субъективных Единиц Беспокойства  Оценка достижения цели по шкале от 0 до 10  Всего: | 2 мин  5 мин  13 мин  6 мин  2 мин  2 мин  30 мин |

Шкала Субъективных Единиц Беспокойства

На шкале от 0 до 10 (где 0 – отсутствие волнения, 10 – высшая степень взволнованности) отметьте, какой степени волнение вызывает у вас данная ситуация

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

нет волнения высокая степень волнения