

# **«СИСТЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ»**

**Психологическое сопровождение  
учащихся, имеющих личностные  
трудности в процессе подготовки к ЕГЭ и  
его сдачи**

*Психологическая поддержка -*  
это один из важнейших  
факторов, определяющих  
успешность Вашего ребенка в  
сдаче единого  
государственного экзамена.

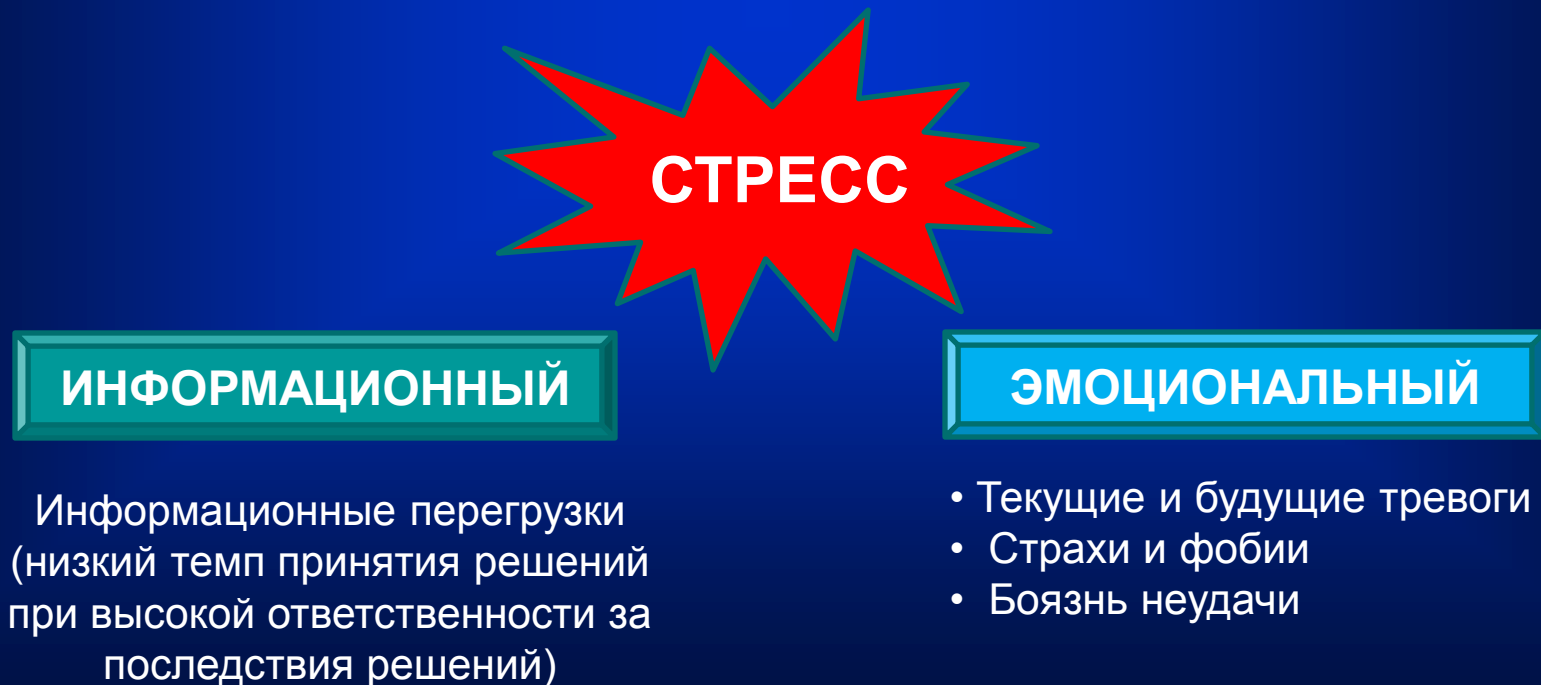
## **Задачи психологического сопровождения учащихся, имеющих личностные трудности, в процессе подготовки к ЕГЭ и его сдачи :**

- сохранение психологического здоровья учащихся;
- обучение навыкам саморегуляции, контроля эмоционального состояния;
- снятия стресса у учащихся в экзаменационный период;
- совершенствование коммуникативного общения в системе “ученик-учитель”, “учитель-родитель”, “ученик-родитель”;
- повышение психологической компетентности учащихся;
- профилактика конфликтно-опасных ситуаций в экзаменационный период.

# Экзамен как психологическая нагрузка

**Экзамен - ситуация, требующая концентрации и немедленного ответа, когда в организме человека срабатывает механизм, «запускающий стресс».**

Экзамен - двойная психологическая нагрузка, связанная как с периодом подготовки, так и непосредственно с моментом сдачи самого экзамена. Все это время психически и физически учащийся находится в состоянии стресса, который может привести к изменениям в протекании психических процессов, эмоциональным сдвигам, трансформации мотивационной структуры деятельности, нарушениям двигательного и речевого поведения, что может отразиться на результатах сдачи экзамена.



# Сравнительный анализ традиционного экзамена и ЕГЭ

Отличительные особенности	Традиционный экзамен	ЕГЭ
Что оценивается?	Важны не просто фактические знания, а умение их преподнести. Уровень развития устной речи может позволить скрыть пробелы в знаниях.	Оцениваются фактические знания и умение рассуждать, решать
Что влияет на оценку?	Большое влияние оказывают субъективные факторы: контакт с экзаменатором, общее впечатление и т.д.	Оценка максимально объективна
Возможность исправить собственную ошибку	На устном экзамене можно исправить ошибку во время рассказа или при ответе на вопрос экзаменатора, на письменном - при проверке собственной работы	Практически отсутствует
Кто оценивает?	Знакомые ученику люди	Незнакомые эксперты
Когда можно узнать результаты экзамена?	На устном экзамене – практически сразу, на письменном – в течение нескольких дней	Через более длительное время
Содержание экзамена	Ученик должен продемонстрировать владение определенным фрагментом учебного материала (определенной темой, вопросом и т.д.)	Экзамен охватывает практически весь объем учебного материала
Как происходит фиксация результатов?	На письменном экзамене - на том же листе, на котором выполняются задания. На устном - на черновике	Результаты выполнения задания необходимо перенести на специальный бланк регистрации ответов
Стратегия деятельности во время экзамена	Унифицированная	Индивидуальная

# Особенности и отличия профессиональной деятельности психолога и педагога при подготовке к ЕГЭ

ПСИХОЛОГ	ПЕДАГОГ
<p>Задача – помочь ребенку построить путь индивидуального, своеобразного решения вопроса.</p>	<p>Задача – помочь каждому ученику усвоить учебный стандарт, оказать на ребенка воспитательное воздействие.</p>
<p>Индивидуальное психическое развитие не удастся оценить в баллах. Оценочные суждения являются неприемлемыми.</p>	<p>Отметочная система позволяет перевести уровень учебных знаний, умений и навыков школьника в четкие и ясные количественные показатели.</p>
<p>Не может (не хочет) рассматривать продукты своего труда таким образом как это делает педагог. Специфика работы психолога в том, что результат его деятельности значительно отдален по времени.</p>	<p>Ситуация постоянного оценивания других почти неизбежно переносится педагогом и за пределы класса, что порождает стремление качественно и количественно оценить любую деятельность.</p>
<p>Коррекционно-развивающие занятия психолога направлены на формирование суждений и анализ жизненных ситуаций. Формирование эмоционального интеллекта школьника.</p>	<p>В силу недостаточной разработанности межпредметных связей, педагог воздействует, прежде всего, на интеллектуальную сферу ученика в рамках своего предмета.</p>
<p>Позицию психолога в отношениях с учащимися можно обозначить как позицию «рядом», «в стороне» или «внутри» ребенка и его семьи.</p>	<p>Позицию педагога в отношениях с детьми можно обозначить как «напротив» или «рядом».</p>

# Сложности перехода от традиционной формы контроля знаний к тестовой (ЕГЭ)

Личностные особенности учащихся	Сложности	Стратегия поддержки
<p><b>Инфантильные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• отличаются низким уровнем самоконтроля, волевых процессов деятельности;</li> <li>• не могут сосредоточиться;</li> <li>• не обладают сформированной познавательной мотивацией;</li> <li>• для них характерен внешний фокус контроля.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• трудно заставить себя готовиться к экзамену;</li> <li>• свойственна апелляция к «высшим силам» вместо опоры на собственные возможности;</li> <li>• испытывают трудности с выделением главного, планированием и организацией своей деятельности;</li> <li>• отсутствует системность мышления.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• алгоритм подготовки в виде схем;</li> <li>• начинать с трудного, потом переходить к знакомому;</li> <li>• разбить материал на короткие, легко выполнимые шаги;</li> <li>• регламент времени.</li> </ul>
<p><b>Тревожные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным напряжением;</li> <li>• склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебой, как опасную;</li> <li>• тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде;</li> <li>• часто перепроверяют уже сделанное, постоянно исправляют написанное.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ситуация экзамена вообще сложна для тревожных детей, потому что она по природе своей оценочная;</li> <li>• трудно контролировать свое эмоциональное состояние;</li> <li>• сложности с концентрацией внимания;</li> <li>• отсутствие эмоционального контакта со взрослым.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• создание ситуации эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе;</li> <li>• создание ситуации успеха, поощрение, поддержка;</li> <li>• познакомить их с процедурой ЕГЭ;</li> <li>• беседа с близким человеком, направленная на обеспечение эмоционально благоприятной обстановки.</li> </ul>
<p><b>Неуверенные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• не умеют опираться на собственное мнение и склонны прибегать к помощи других людей;</li> <li>• не могут самостоятельно проверить качество своей работы;</li> <li>• подолгу не могут приступить к выполнению задания.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• испытывают затруднения во время любого экзамена;</li> <li>• при сдаче ЕГЭ испытывают дополнительные сложности, т.к. имеет место самостоятельный выбор стратегии деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора;</li> <li>• необходимо поддерживать простыми фразами, способствующими созданию ситуации успеха.</li> </ul>

# Сложности перехода от традиционной формы контроля знаний к тестовой (ЕГЭ)

Личностные особенности учащихся	Сложности	Стратегия поддержки
<p><b>Перфекционисты и «отличники»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• высокая ответственность, организованность, исполнительность.</li> <li>• чувствительны к похвале, любой оценке своей деятельности;</li> <li>• характерен очень высокий уровень притязаний и крайне неустойчивая самооценка.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ЕГЭ для данной категории детей – это тот самый случай, когда верной оказывается поговорка «Лучшее – враг хорошего». Им недостаточно выполнить минимально необходимый объем заданий, им нужно сделать все, причем безошибочно</li> <li>• испытывают сильную тревогу, стремятся получить поддержку;</li> <li>• трудно контролировать свое эмоциональное состояние.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• скорректировать их ожидания и помочь осознать разницу между «достаточным» и «превосходным».</li> <li>• научить их планировать работу по времени;</li> <li>• во время проведения пробного экзамена помочь выбрать стратегию деятельности и реализовать ее.</li> </ul>
<p><b>Дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• низкий уровень произвольности;</li> <li>• общий уровень организации деятельности очень низкий;</li> <li>• неустойчивая работоспособность, им присущи колебания темпа деятельности;</li> <li>• могут часто отвлекаться.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• при общем высоком уровне познавательного развития и вполне достаточном объеме знаний могут нерационально использовать время.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• научить использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства (часы, отмеряющие время, которое требуется для выполнения задания, составление списка необходимых дел);</li> <li>• составить план своей деятельности и зачеркивать пункты или класть линейку на то задание, которое он сейчас выполняет. Важно, чтобы ученик научился использовать эти опоры на предварительном этапе, иначе на экзамене это отнимет у него слишком много сил и времени.</li> </ul>



# Сложности перехода от традиционной формы контроля знаний к тестовой (ЕГЭ)

Личностные особенности учащихся	Сложности	Стратегия поддержки
<p><b>Астеничные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• высокая утомляемость, истощаемость;</li> <li>• быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• высокая вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• оптимальный режим подготовки;</li> <li>• необходимо делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать;</li> <li>• поддержать ребенка с помощью витаминов или травяных сборов;</li> <li>• требуется несколько перерывов.</li> </ul>
<p><b>Гипертимные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• быстрые, энергичные, активные, не склонные к педантизму;</li> <li>• высокий темп деятельности;</li> <li>• склонны пренебрегать точностью и аккуратностью во имя скорости и результативности;</li> <li>• испытывают затруднения в ходе работы, требующей высокой тщательности, собранности и аккуратности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• процедура ЕГЭ требует высокой собранности, концентрации внимания, тщательности и аккуратности, а эти качества обычно являются слабым местом гипертимных детей.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• необходимо развивать функцию контроля, навыки самопроверки;</li> <li>• самостоятельно проверить результаты выполнения задания.</li> <li>• во время проведения пробного экзамена гипертимным детям нужно мягко и ненавязчиво напоминать о необходимости самоконтроля.</li> </ul>
<p><b>Застревающие</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• низкая подвижность, лабильность психических функций;</li> <li>• с трудом переключаются с одного задания на другое;</li> <li>• основательны и зачастую медлительны.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• процедура ЕГЭ требует высокой мобильности: необходимо быстро переключаться с одного задания на другое, актуализировать знания из различных разделов школьной программы. Это может представлять трудность для застревающих детей.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• научить использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства (часы, отмеряющие время, которое требуется для выполнения задания, составление списка необходимых дел)</li> <li>• составить план своей деятельности и зачеркивать пункты или класть линейку на то задание, которое он сейчас выполняет.</li> </ul>

# Особенности психологической подготовки к ЕГЭ "АСТЕНИЧНЫХ" учащихся



Упражнения :

## 1. Пейте воду

Употребление достаточного количества воды в плане взаимодействия между мозгом и телом служит средством их сообщения, повышающим энергетический уровень и улучшающий мыслительные способности.

## 2. Энергетическое подключение

- массируйте точки под ключицами
- массируйте точки над верхней и нижней губой.

## 3. Ходьба на месте

Это упражнение заставляет мозг переключаться в интегрированный режим работы. Выполняйте его, когда вам становится трудно думать и действовать одновременно.

## 4. Позитивные точки

Для эмоциональной разрядки в условиях стресса воздействуйте на позитивные точки. Это улучшает кровообращение в области лба и способствует интеграции системы «мозг-тело».

# Особенности психологической подготовки к ЕГЭ "ГИПЕРАКТИВНЫХ" учащихся



Упражнения:

## 1. Ходьба на месте

Это упражнение заставляет мозг переключаться в интегрированный режим работы. Выполняйте его, когда вам становится трудно думать и действовать одновременно.

## 2. Точки походки

Стимулирование так называемых точек походки (на верхней стороне стопы между плюсневными костями) способствует улучшению координации движений и восстановлению баланса во всем теле.

## 3. Энергетическая зарядка

Помогает устранить тугоподвижность позвонков, улучшает координацию движений в целом.

# Особенности психологической подготовки к ЕГЭ "ЗАСТРЕВАЮЩИХ" учащихся



Упражнения:

## 1. «Сова»

Это упражнение позволяет снять напряжение в мышцах шейно-плечевого пояса и увеличить амплитуду поворотов головы.

## 2. Ленивые восьмерки для письма

Трудно приступить к работе? Выписывайте восьмерки разных размеров на бумаге, столе, на доске. Всегда двигайтесь вверх и переходите вниз по бокам.

## 3. Алфавитные восьмерки

Когда текст становится неразборчивым и вы заходите в тупик, попрактикуйтесь в написании алфавита вдоль края ленивой восьмерки. Это очень эффективное упражнение хорошо помогает при трудностях с чтением и письмом.

# Особенности психологической подготовки к ЕГЭ "НЕУВЕРЕННЫХ" учащихся



## Упражнения

### 1. Крюк Кука

Данное упражнение позволяет привести в сбалансированное состояние все энергетические меридианы.

### 2. Поляризованное дыхание

Дыхательный цикл связан с доминированием того или иного полушария головного мозга. Данная техника помогает восстановить баланс системы «мозг-тело», способствует релаксации и прояснению сознания.

### 3. Снятие эмоционального стресса с помощью вращения глазами

Комбинация воздействия на позитивные точки и вращения глазами приводит к мгновенному улучшению эмоционального состояния, причем антистрессовый эффект оказывается на весь мозг.

# Особенности психологической подготовки к ЕГЭ "ОТЛИЧНИКОВ"



Упражнения:

## 1. Энергетическая зарядка

Способствует гибкости позвоночника, расслабляет мышцы спины, живота. Легко выполняется за рабочим столом.

## 2. Клеверный лист

Это упражнение является разминкой перед письмом или рисованием, обеспечивающей интеграцию рук и глаз.

## 3. Зевание

Зевота способствует детоксикации организма, стимулирует работу слезных потоков, расслабляет все тело от макушки до пяток.



# Особенности психологической подготовки к ЕГЭ "ТРЕВОЖНЫХ" учащихся



## Упражнения:

1. **Слух**  
Массируя уши, вы стимулируете множество акупунктурных точек, что чрезвычайно благотворно сказывается на всем организме.
2. **Пейте воду**
3. **Перекрестная ходьба на месте**
4. **Крюк Кука**
5. **Позитивные точки**
6. **Ленивые восьмерки для письма**

Любой экзамен является  
источником стресса.

Каждый, кто сдаёт экзамены,  
независимо от их результата,  
постигает самую важную в  
жизни науку – умение не  
сдаваться, а провалившись –  
вдохнуть полной грудью и  
идти дальше.



➤ Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным:

*«Не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование» или «очередной экзамен».*

# ЧТО СОЗДАЁТ ВОЛНЕНИЕ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ?

1. СТРАХ – «А ВДРУГ НЕ СДАМ».
2. НЕДОСТАТОК ПОДГОТОВКИ.
3. ВОЛНЕНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ.

# РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

- Не тревожьтесь по поводу количества баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

# РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов. Это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент не могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».

# РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

- ▶ Повышайте их уверенность в себе, так как, чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- ▶ Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

# РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

# ПИТАНИЕ ДЛЯ ВЫПУСКНИКА:

- Четырёхразовое, богатое витаминами
- Предпочтение молочным продуктам, овощам, фруктам
- Включить в питание белок (мясо и рыбу)
- Не питаться всухомятку и на скорую руку
- Улучшает память морковь с растительным маслом





# ПИТАНИЕ ДЛЯ ВЫПУСКНИКА:

- Травяные чаи (например, мятный)
- Лимон освежает мысли за счёт витамина С
- Капуста снимает нервозность
- Банан поддержит хорошее настроение





Пол И. Деннисон. Гейл И. Деннисон . Гимнастика мозга.  
Книга для педагогов и родителей. Восхождение. 1997.

Шарон Промислов. Соединение мозга и тела. Минск 2007.

Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста.  
Генезис 2005.

Ханнафорд К. Мудрое движение М., 1999.

Чибисова М.Ю. ЕГЭ: психологическая подготовка М., Генезис., 2004.