

Муниципальное образовательное
учреждение дополнительного
образования «Дом детского творчества»

«СИСТЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ»

«Психологическое сопровождение учащихся, имеющих личностные трудности в процессе подготовки и сдачи ЕГЭ»

Методические рекомендации

**Автор-составитель:
Романова Ольга Александровна
Педагог-психолог МОУ ДО «ДДТ» МО
Арсеньевский район**

Содержание:

1. Задачи психологического сопровождения учащихся, имеющих личностные трудности в процессе подготовки и сдачи ЕГЭ
2. Экзамен как психологическая нагрузка.....
3. Сложности перехода от традиционной формы контроля знаний к тестовой (ЕГЭ).....
4. Особенности психологической подготовки к ЕГЭ «АСТЕНИЧНЫХ» учащихся.....
5. Особенности психологической подготовки к ЕГЭ «ГИПЕРАКТИВНЫХ» учащихся.....
6. Особенности психологической подготовки к ЕГЭ «ЗАСТРЕВАЮЩИХ» учащихся.....
7. Особенности психологической подготовки к ЕГЭ «НЕУВЕРЕННЫХ» учащихся.....
8. Особенности психологической подготовки к ЕГЭ «ОТЛИЧНИКОВ».....
9. Список литературы.....

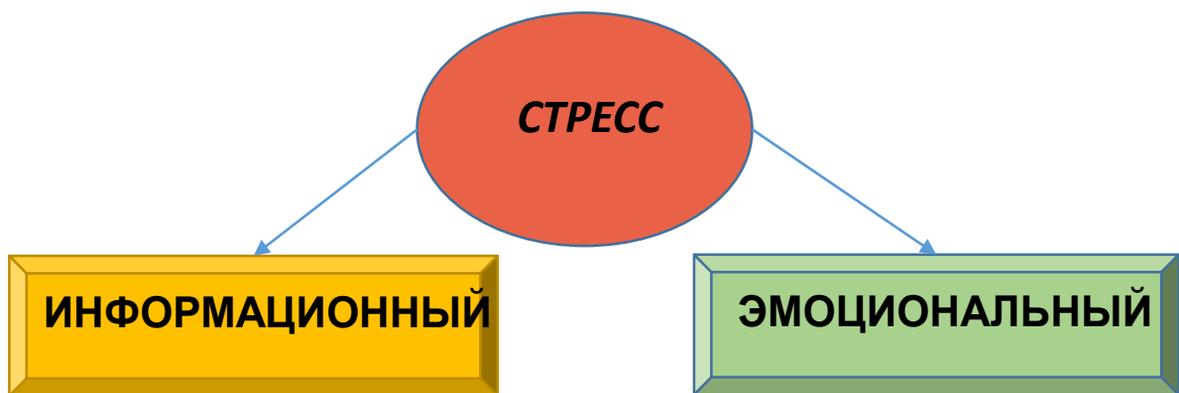
**Задачи психологического сопровождения
учащихся,
имеющих личностные трудности в процессе
подготовки и сдачи ЕГЭ :**

- 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.



Информационные перегрузки (низкий темп принятия решений при высокой ответственности за последствия решений)

- Текущие и будущие тревоги
- Страхи и фобии
- Боязнь неудачи

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

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

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

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

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

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

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».

Выполнение

Сядьте удобно.

Положите средний и указательный пальцы обеих рук на точки, находящиеся на лбу, посередине между линиями бровей и волос. Вертикальное расположение точек — посередине зрачка.

Подержите пальцы на этих точках до возникновения под ними тепла и пульсации.

При этом представляйте, как вы проживаете стрессовую ситуацию и находите в ней успешное решение.



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 плюсневыми 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.

Выполнение:

Левую руку кладут на правое плечо.

Медленно поворачивают голову и смотрят за правое плечо.

Выдыхают, отводят плечи назад, раскрывая грудную клетку.

Не меняя руку, смотрят через левое плечо.

Затем опускают голову на грудь.

Повторяют три раза и меняют руку.

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.

Первая часть упражнения:

Сядьте удобнее, положите правую стопу на левое колено.

Положите правую руку на пятку, а левой рукой обхватите правую ногу в области голеностопа, тем самым образовав перекрёстье.

Прижмите язык к твёрдому нёбу сразу за верхними зубами. Глаза смотрят вверх, дыхание и тело расслаблены.

Вторая часть упражнения:

Опустите ногу на пол и поставьте ноги чуть шире.

Разомкните руки, соедините кончики пальцев обеих рук, опустите руки вниз на уровне живота.

Посидите так столько, сколько нужно. Глаза смотрят вниз, язык по-прежнему на нёбе.

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.

Успокаивающее дыхание – выдох в два раза длиннее вдоха.

Мобилизующее дыхание – вдох в два раза длиннее выдоха.

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 обеспечивая интеграцию рук и глаз.

Выполнение

Свернуть язык в трубочку.

Вытянуть кончик языка назад.

Протягивая его назад, прижать заднюю часть языка к внутренней стороне нижней губы.

3. Зевание

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

Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3–5 зевков.



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



Успех любой деятельности в значительной степени зависит от условий и организации этой деятельности.

Список литературы:

1. Власенко И. И. «Как удвоить свои способности: секреты психологической подготовки к экзаменам» (Ростов, 2005). .
2. Гришанова О.С. «Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ. Серия В помощь школьному психологу» (М: Учитель, 2017)
3. Кузнецова Н. Как снять предэкзаменационную тревожность [Текст] / Н. Кузнецова // Воспитание школьников. – 2008. - № 3. – С. 47-51.
4. Савченко М. Ю. «Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9–11 класс)» (Практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов) (М., 2005).
5. Чибисова М. Ю. «Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями» (М.: Генезис, 2009).