

# Семинар - практикум для педагогов - психологов

## Тема: " Особенности психологического сопровождения обучающихся при подготовке к ГИА (ЕГЭ, ОГЭ)"



Педагог- психолог  
ГБОУ СОШ № 49 г. Севастополя  
Семёшина  
Елена Борисовна

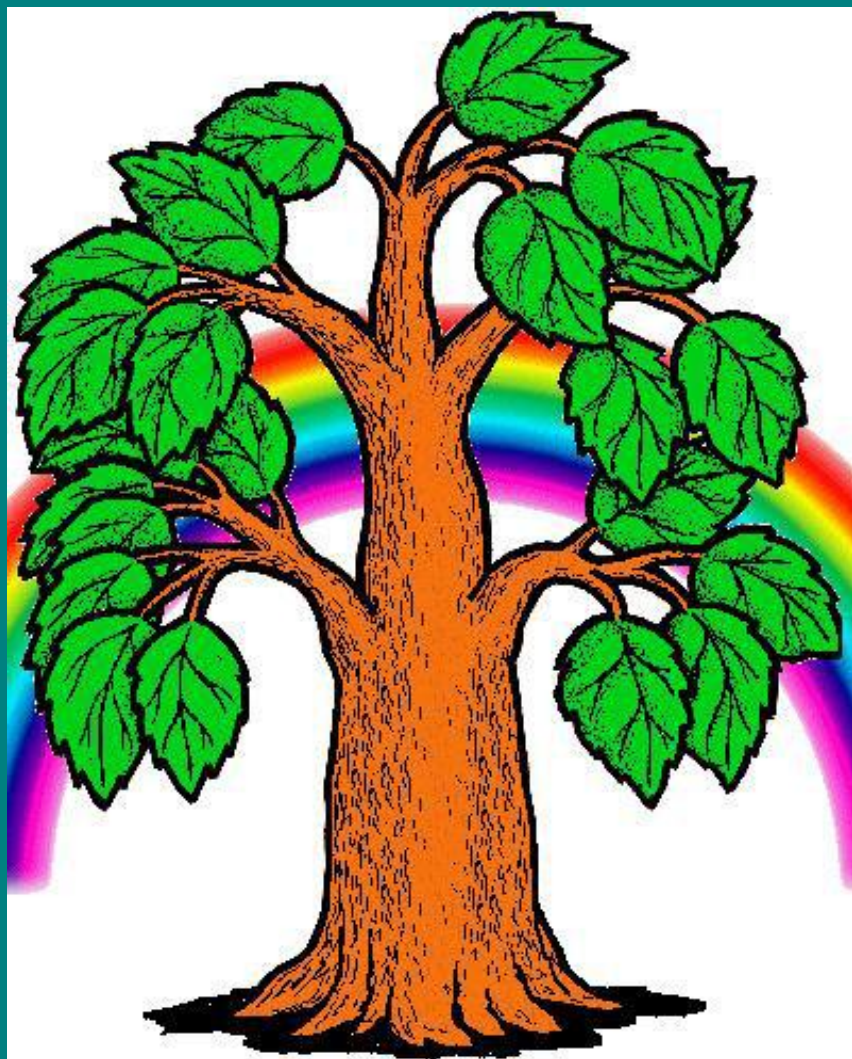
# Упражнение "Подарок"

## Задание:

предлагается сказать  
«Меня зовут, я  
работаю в школе  
№...» и назвать чего не  
хватает в жизни  
(активности,  
уверенности, терпения) и  
подарить это себе!



# "Дерево ожиданий"



**Задание:**

Взять стикеры и написать свои ожидания и прикрепить к дереву ожиданий.

# Психологическая готовность

к ЕГЭ - это сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче ГИА (ЕГЭ, ОГЭ) .



# Метод ассоциативного ряда

Задание: Выбрать картинку (открытку),  
которая ассоциируется с

ГИА (ЕГЭ, ОГЭ)



# Комплексное психологическое сопровождение

обучающихся, сдающих ЕГЭ, ОГЭ может обеспечить решение задач стоящих перед выпускниками.

**Цель:** формирование психологической готовности обучающихся к сдаче ЕГЭ и психолого-педагогическая поддержка участников образовательного процесса в период подготовки и проведении ГИА.



# Психологическое сопровождение

Задачи:

1. Разработать программу психологического сопровождения ГИА (ЕГЭ, ОГЭ) .
2. Выработать основные виды работы психолого-педагогического сопровождения ГИА .
3. Проанализировать основные трудности, которые могут возникнуть в процессе проведения экзаменов.
4. Обучение навыкам саморегуляции, повышение уверенности в себе, в своих силах; понижение уровня тревожности.

# Психологическое сопровождение

**Педагог-  
психолог:**

**Педагоги**

**Обучающие  
ся**

**Родители**



# Виды работ по психологическому сопровождению ГИА (ЕГЭ, ОГЭ)

- Диагностика (индивидуальная и групповая (скрининг)).
- Консультирование (индивидуальное и групповое).
- Развивающая, коррекционная работа (индивидуальная и групповая).
- Психологическое просвещение : формирование психологической культуры.

# ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКАЯ РАБОТА

в системе психологического сопровождения обучающихся при подготовке к ГИА (ЕГЭ, ОГЭ)

**Цель:** выявление обучающихся, имеющих личностные и познавательные трудности.

**Задачи:** изучение уровня развития мышления, памяти, внимания, темпа деятельности, личностных особенностей, учебной мотивацией, тревожности.

Ранняя диагностика (начиная с начальной школы) таких трудностей позволяет выявить учащихся «группы риска» при подготовке к ГИА и эффективно организовать их психологическое сопровождение на протяжении всего обучения.

Диагностика самооценки психических состояний по Айзенку, проективные методики «Мое дерево», «Кактус» и др.

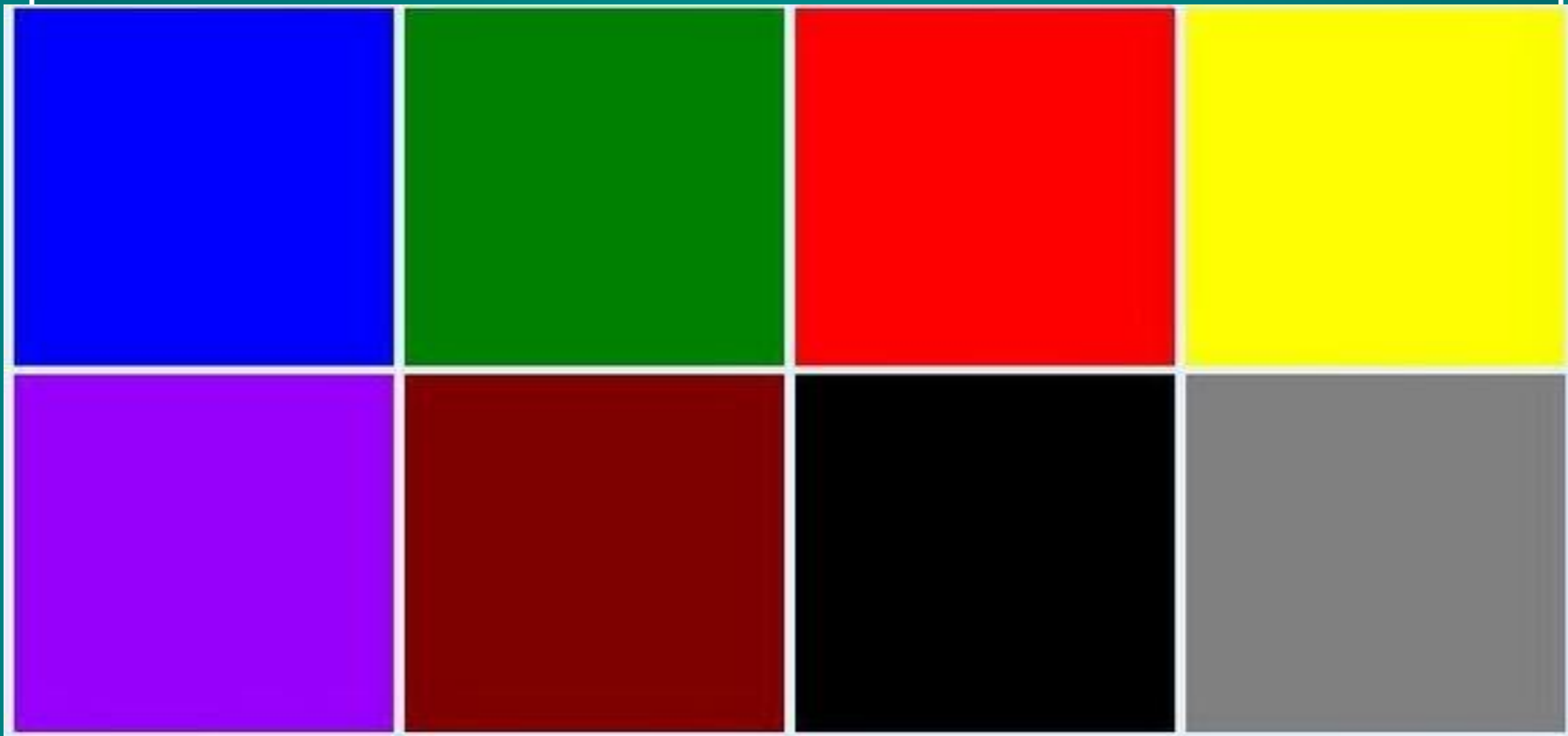


# ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКАЯ РАБОТА

системы психологического сопровождения

обучающихся при подготовке к ГИА (ЕГЭ, ГВЭ)

ЦАМ. Инструкция. Ассоциировать свое восприятие ЕГЭ, ОГЭ с каким-то цветом.



# Интерпретация цвета

Зеленый — настрой на конструктивную деятельность, стремление к самоутверждению.

Желтый — надежда на лучшее будущее.

Красный — активность, высокая мотивация достижений.

Синий — стремление к безопасности, принятию, стабильности.

Черный — отрицание жизни и самого бытия, опасения, связанные с низкими результатами

Серый — пассивность, безразличие

Коричневый — тревога

Фиолетовый — творческий настрой, иногда проявление инфантилизма.

# Консультативная работа в системе психологического сопровождения

## обучающихся при подготовке к ГИА (ЕГЭ, ОГЭ)

Основные этапы индивидуального консультирования подростков:

- Выяснение и анализ проблемы, определение провоцирующих источников и причин.
- Постановка позитивной цели, описание желаемого поведения.
- Построение шагов роста (описание конкретных достижений через день, неделю, месяц).
- Уточнение параметров желаемого результата.
- Определение возможных ресурсов и союзников — тех, кто может помочь в достижении цели.
- Проработку возможных возвращений к старым формам поведения.
- Закрепление результатов с помощью работы по созданию условий для повышения самооценки учащегося, его уверенности в себе.
- Итоговая диагностика (диагностика результатов).
- Итоговые консультации с родителями и учителями.

# Работа в парах. Упражнение "Самое трудное"

*Инструкция.*

*Продолжить фразу (написать)  
«Самое трудное при подготовке к  
экзаменам и на экзамене — это...  
и назвать пути выхода».*

*Обсуждение: Чем данное упражнение  
помогло в решении проблемы.*

# Упражнение "Мои ресурсы"

## 1. Инструкция:

Корзина с игрушками – героями различных сказок.

Участники по очереди с закрытыми глазами достают игрушку и называют качество характера сказочного героя, которое может пригодиться на экзамене.

2. Если нет игрушек, корзину можно заменить на коробочку с карточками, на которых написаны имена героев сказок.

**Обсуждение:** Какие чувства, эмоции вызвало это упражнение .

# КОРРЕКЦИОННО - РАЗВИВАЮЩАЯ РАБОТА

## в системе психологического сопровождения

### обучающихся при подготовке к ГИА (ЕГЭ, ОГЭ)

Проведение занятий с элементами тренинга.

Цель: Снятие тревожности, формирование адекватной самооценки;

- Обучение способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения;
- Повышение сопротивляемости стрессу.
- Развитие познавательной сферы учащихся: внимания, памяти, мышления;



# Психологическое просвещение

- Классные часы ( о способах саморегуляции и самоорганизации, способах снятия тревожности, особенностях возрастного развития и др. );
- Родительские собрания вместе с детьми, где можно обсуждать возникшие проблемы;
- Беседы, тренинги;
- Лектории, семинары для педагогов;
- Оформление стендов и др.



# Психологическое просвещение

Рекомендации по :

- подготовке к экзамену, изучению учебного материала перед экзаменом;
- поведение накануне экзамена;
- поведение собственно во время экзамена.

# Стратегии деятельности педагога - психолога

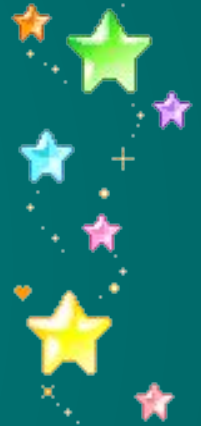
## при подготовке к ГИА (ЕГЭ, ОГЭ)

- **ресурсно-ориентированная стратегия** – поиск сильных сторон и путей использования их на этапе подготовки и на самом экзамене;
- **технологически-ориентированная стратегия** – освоение технологий, последовательности действий, обеспечивающих успешность выпускника.

# Работа в группах

Задание : Составить рекомендации по подготовке к ГИА, поведение накануне экзамена, поведение собственно во время экзамена.

- 1 группа: «Рекомендации обучающимся».
- 2 группа: «Рекомендации родителям».
- 3 группа: «Рекомендации педагогам».
- Обсуждение:



# Трудности, с которыми сталкиваются старшеклассники во время ЕГЭ, ОГЭ

На сегодняшний момент можно выделить три основных компонента психологической подготовки и, вытекающие из них трудности, а именно познавательный (когнитивный), личностный и процессуальный компоненты.



# КОГНИТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

предполагает :

- Способность оперировать большим объемом данных .
- Способность быстрого переключения с одной темы на другую.
- Выделять существенные стороны в каждом вопросе и отделять их от второстепенных.
- Оперировать фактами и положениями, вырванными из общего контекста.

Психологические функции обеспечивающие успешность в выполнении тестовых заданий ЕГЭ - это преимущественно

- оперативная память.
- высокая мобильность, переключаемость;
- высокий уровень организации деятельности;
- высокая и устойчивая работоспособность;
- высокий уровень концентрации внимания, произвольности; четкость и структурированность мышления.

# КОГНИТИВНЫЕ ТРУДНОСТИ

- Неумение оперировать учебным материалом, неумение логично излагать материал, выделять главное;
- Недостаточный объем знаний; недостаточная степень их усвоения и систематизация.
- Недостаточная сформированность навыков работы с тестовыми заданиями.

# ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГА

Для преодоления когнитивных трудностей необходимо дать рекомендации по подготовке к экзамену, по изучению учебного материала, познакомить с приемами мнемотехники и др.

Помочь выпускнику осваивать навыки работы с тестами;

Для преодоления когнитивных трудностей рекомендовать :

упражнения на развитие мышления, памяти, внимания и др.



# 2. ЛИЧНОСТНЫЙ КОМПОНЕНТ

- Наличие собственного адекватного мнения о ЕГЭ, ОГЭ
- Умение адекватно оценить свои знания, способности.
- Самостоятельность мышления и действия.
- Целеустремленность
- Поддержка и защищенность со стороны родителей.



## 2. Личностные трудности

обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями;

- высоким уровнем тревоги, который приводит к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности.
- отсутствием психологической поддержки и защищенности со стороны родителей.

# ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГА

Основная стратегия работы с обучающимися, имеющими личностные трудности, строится на снижении тревожности, связанной с условиями проведения ЕГЭ .

Прежде всего, нужно предоставить достаточно информации о том, что такое единый государственный экзамен.

При высоком уровне тревоги, вызванной особой значимостью экзамена, можно провести работу, направленную на субъективное снижение значимости экзамена, поддержка и т.д.

Помочь ученику сформировать общий *положительный настрой* перед экзаменом, развивать *уверенность в себе*, чтобы он шёл на экзамен спокойно, уверенно и в хорошем настроении.

# 3. ПРОЦЕССУАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ

Знакомство с процедурой проведения ЕГЭ, навык работы с тестами.

Представление об этапах проведения экзамена, о требованиях к заполнению бланков и правах школьника снижает тревожность: «осведомлен, значит, вооружен».

# 3. ПРОЦЕССУАЛЬНЫЕ ТРУДНОСТИ

это проблемы, которые связаны с самой процедурой Единого государственного экзамена.

Выделяют несколько групп процессуальных трудностей:

- трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов,
- трудности, связанные с ролью взрослого,
- трудности, связанные с критериями оценки, трудности, связанные с незнанием своих прав и обязанностей

# ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГА

- Предоставить учащимся необходимую информацию о правилах проведения процедуры ЕГЭ .
- Проведение психологической игры « Экзамен».

Хороший поддерживающий эффект оказывает не просто рассказ о процедуре ЕГЭ, но ее проигрывание, причем в юмористической форме и др.

# Упражнение " Образ уверенности"

- Цель: показать учащимся, как еще можно усилить свое ощущение уверенности.
- Инструкция: «Закройте глаза и представьте, какой образ мог бы для вас символизировать состояние уверенности. Представили? Теперь нарисуйте этот образ или символ».
- После окончания работы необходимо попросить участников показать рисунки и кратко рассказать о них.

## Обсуждение:

- — Что было легко, а где почувствовали трудности?
- — Как этот символ может помочь?



# Дети группы риска

- Правополушарные дети
- Дети-синтетика
- Тревожные дети
- Неуверенные дети
- Дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации
- Перфекционисты и «отличники»
- Астенические дети
- Гипертимные дети
- «Застревающие» дети
- Аудиалы и кинестетики.



# Правополушарные дети

- испытывают затруднения при необходимости четко логически мыслить, структурировать;
- трудно им сосредоточиться на фактах и теоретических построения; трудности в изучении предметов естественно-математического цикла;
  - затруднения в тестовых заданиях, где нужно владеть логическими конструкциями, анализировать и сопоставлять;

## Стратегии поддержки:

### До экзамена:

Чтобы учебный материал лучше усваивался, важно задействовать воображение и образное мышление: использовать сравнения, образы, метафоры, рисунки.

Сухой теоретический материал важно проиллюстрировать примерами или картинками.

### Во время экзамена:

пробовать свои силы не столько в простейших заданиях типа А, сколько там, где требуется развернуть ответ, затем перейти к заданиям с множественным выбором.

# ДЕТИ - СИНТЕТИКИ

и испытывают трудности с анализом выделенных основных моментов в информации, делением материала на смысловые блоки;

- трудно им составлять планы или конспекты, некоторые из них составляют план уже после того, как работа написана;
- Дети-синтетика опираются в большей степени на общее, а не на частности

## Стратегии поддержки:

### До экзамена:

- развивать аналитические навыки, от частного к общему. При изучении каждой темы обобщить ее, выделить конкретные блоки (что здесь является главным, на что обратить внимание)

**Во время экзамена:** сначала ознакомиться с материалом в целом, сориентироваться, составить общий план работы.

# Тревожные дети

Часто тревожные дети не делают себе постоянно исправляют написанное,

- при устном ответе пристально наблюдают за реакциями взрослого;
- задают множество уточняющих вопросов;
- часто переспрашивают учителя, проверяя, правильно ли они его поняли.

## Стратегии поддержки:

### До экзамена:

- создание ситуации эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе;
- нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов;
- создать ситуацию успеха, поощрения, поддержки.

### Во время экзамена:

обеспечить ощущение эмоциональной поддержки .

# НЕУВЕРЕННЫЕ ДЕТИ

Не умеют опираться на собственное мнение, они склонны прибегать к помощи других людей;

- не могут самостоятельно проверить качество своей работы;
- испытывают затруднения во время любого экзамена, поскольку им сложно опираться только на собственные ресурсы и принимать самостоятельное решение

**Стратегии поддержки:**

**До экзамена:**

- необходимо воздерживаться от советов и рекомендаций, важен личный выбор;
- нельзя говорить неуверенным детям фраз типа «Подумай еще», «Поразмысли хорошенько».

**Во время экзамена:**

поддержать словами «У тебя все получится».

# Дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации

- Неустойчивая работоспособность, им присущи частые колебания темпа деятельности;
- часто отвлекаются;
- нерационально используют отведенное время.
- Обычно этих детей характеризуют как «невнимательных», «рассеянных».
- Бесплезно призывать таких детей «быть внимательнее», поскольку это им недоступно.

## Стратегии поддержки:

### До экзамена:

Психические функции формируются через наличие внешних опор.

Очень важно научить использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства: песочные часы, **составление списка необходимых дел**, линейка, указывающая на нужную строчку и т.д.

Во время экзамена: помнить о необходимости самопроверки.

# Электронные физминутки



Эти глаза



# ОТЛИЧНИКИ

- Отличаются высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью;
- очень чувствительны к похвале и вообще к любой оценке своей деятельности;
- все, что они делают, должно быть замечено и получить соответствующую (естественно, высокую) оценку;

## **Стратегия поддержки:**

### **До экзамена:**

- важно помочь таким детям скорректировать их ожидания;
- предлагать тренировочные упражнения, где им потребуется выбирать задания для выполнения и не нужно будет делать все подряд.

### **Во время экзамена:**

выбрать стратегию деятельности и реализовать ее.



# АСТЕНИЧНЫЕ ДЕТИ

**Основная характеристика** - Высокая утомляемость, истощаемость;

- они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок;

**Стратегии поддержки:**

**До экзамена:**

-важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребенок не сможет соответствовать: «Некоторые выпускники занимаются с утра до вечера, а ты после двух часов уже устал».

-большое значение имеет оптимальный режим подготовки, чтобы ребенок не переутомлялся ему необходимо делать перерывы в занятиях, достаточно спать;

-родителям поддерживать ребенка с помощью витаминов или травяных сборов.

**Во время экзамена:**

не торопится, разрешить несколько небольших перерывов.

# Гипертимные дети

- Быстрые, энергичные, импульсивны и порой несдержанны;
- быстро выполняют задания, но зачастую делают это небрежно, не проверяют себя и не видят собственных ошибок;
- испытывают затруднения в ходе работы, требующей высокой тщательности, собранности и аккуратности,.

## **Стратегия поддержки:**

### **До экзамена:**

Он все равно будет работать в том темпе, в котором ему комфортно.

Необходимо развивать у таких детей функцию контроля, то есть навыки самопроверки: по завершении работы найти ошибки, самостоятельно проверить результаты выполнения задания.

Основной принцип, которым нужно руководствоваться гипертимным детям: «Сделал — проверь».

Необходимо создать ощущение важности ситуации экзамена.

# "Застревающие" дети

- Низкая скорость переключения с одного задания на другое; медлительны; с трудом переходят с одного задания на другое; медлительны;
- им требуется длительный ориентировочный период при выполнении каждого задания

## Стратегии поддержки:

- До экзамена:
- научить ребенка пользоваться часами для того, чтобы определять время, необходимое для каждого задания.

У аудиалов основной способ восприятия слуховой (аудиальный);

- -у кинестетиков – тактильный способ восприятия
- Стратегия поддержки:
- -необходимо, чтобы дети осознали особенности своего учебного стиля;
- -аудиалы могут воспользоваться речью (очень тихо проговаривать задания вслух)
- -кинестетики могут помогать себе простыми движениями (например, двигать ногами под столом, напрячь и расслабить руки)

# Саморегуляция

– это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

- **ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА И САМОРЕГУЛЯЦИЯ**

Это длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка .

# Саморегуляция

- Естественные приемы регуляции организма:
  - смех, улыбка, юмор;
  - размышления о хорошем, приятном;
  - различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
  - наблюдение за пейзажем за окном;
  - рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных для человека вещей;
  - мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
  - «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
  - вдыхание свежего воздуха;
  - чтение стихов;
  - высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

# Саморегуляция

• Инструкция:

**Попробуйте задать себе вопросы:**

- Что помогает вам поднять настроение, переключиться? Что я могу использовать из вышеперечисленного?
- Мысленно, а лучше на бумаге, составьте перечень этих способов.

## *Рекомендации.*

# *Способы снятия эмоционального напряжения*

### СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ САМОВОЗДЕЙСТВИЯ

**1. Способы, связанные с управлением дыханием**

**2. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением. Упражнение «Мышечная релаксация»**

**3. Способы, связанные с воздействием слова**

**-Самоприказы** «Разговаривать спокойно!», «Не поддаваться на провокацию!» «Думать спокойно», «Я совершенно спокоен и готов работать»,

**-Самоодобрение (самопоощрение)**

**4. Способы, связанные с использованием образов.**

**5. Для многих людей эффективным способом снятия эмоционального напряжения является – разговор.**

Негативные эмоции могут быть сняты методами арт-терапии –рисование, коллаж, моделирование с бумагой, написание рассказов, сказок, пение, музыка, выразительное движение тела и т.д.



# РЕКОМЕНДАЦИИ КИНЕЗИОЛОГИЯ



- **Упражнение «Перекрестный шаг».** Можно сидя, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой .

- **Вариант упражнения «перекрестный шаг».**

Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

- **Зевота.** Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно

3— 5 зевков.

# Маки

Чувствуете, что устали или ощутили признаки эмоционального выгорания, стресса - порисуйте маки

- Рисунки цветов красного мака добавят энергии и сил.
- Изображение цветов розовых маков даст возможность успокоиться и расслабиться.
- В Китае маки символизировали уход от дел, отдых, красота, успех. Пусть ваши маки будут большими и мощными, и сам рисунок наполнит вас силой.





# П р и т ч а

Притча о  
работниках, которые везли та  
чки с камнями.

Работников было трое. К ним подошёл человек и задал каждому и них один и тот же вопрос: «Чем ты занимаешься?»

Ответ первого был таков: «Везу эту проклятую тачку».

- По иному ответил второй: «Зарабатываю себе на хлеб».
- Третий воодушевлённо провозгласил: «Строю прекрасный храм!»



# Подведение ИТОГОВ

Рефлексия.

- Инструкция: «У меня в руках чудесное сердце .

Оно излучает свет, тепло, радость, счастье сегодняшнего дня. Вы будете передавать друг другу это сердце и делиться впечатлениями о сегодняшнем семинаре (что вам дало сегодняшнее занятие, что нового узнали и т.д.)».



# Литература:

1. Чибисова М.Ю., Единый государственный экзамен: психологическая подготовка. М., «Генезис», 2004г.
2. Чибисова М.Ю., Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. М. «Генезис», 2009г
- 3. Варвара Галатонова. Татьяна Богачёва, Марина Чибисова, . Семинар для педагогов «Психологическая подготовка к ЕГЭ»  
<http://psy.1september.ru/>

