

Психологическая подготовка учащихся с ОВЗ к сдаче экзаменов



Личностные трудности обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями.




Экзамен является стрессовой ситуацией для учащихся



Стресс вызывает реакцию нервно-психического напряжения

Различают следующие категории детей с нарушениями в развитии:

- 
- 1) дети с нарушениями слуха (глухие, слабослышащие, позднооглохшие);
 - 2) дети с нарушениями зрения (слепые, слабовидящие);
 - 3) дети с нарушениями речи;
 - 4) дети с нарушениями интеллектуальной сферы
 - 5) дети с задержкой умственного развития (ЗПР) ;
 - 6) дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ДЦП);
 - 7) дети с нарушениями эмоционально-волевой сферы.

ЭТАПЫ



Подготовительный

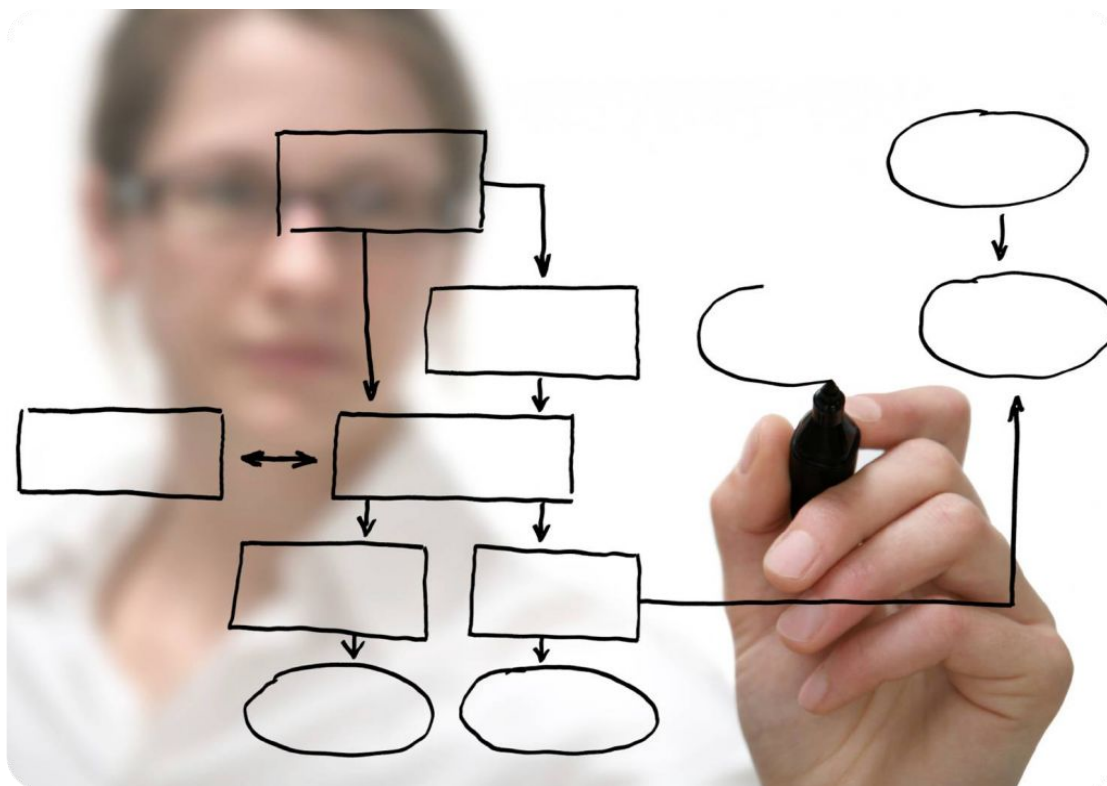
Диагностический

Практический

Контрольный

Подготовительный этап

Составление/подбор программы занятий с учетом особенностей учащихся с ОВЗ



1) неустойчивость эмоционально-волевой сферы, что проявляется в невозможности на длительное время сконцентрироваться на целенаправленной деятельности.

2) трудности в установлении коммуникативных контактов;

3) появление эмоциональных расстройств: дети испытывают страх, тревожность, склонны к аффективным действиям.

4) Также детям с ЗПР присущи симптомы органического инфантилизма.

Л.С.Выготский, характеризовал подростковый возраст как период, в котором равновесие, сложившееся в предшествующем детском возрасте, нарушено в связи с появлением мощного фактора полового созревания, а новое ещё не обретено.



1. Сужение интересов за счет внимания лишь к новинкам информационных технологий;
2. аутизации подростков в результате; чрезмерного увлечения информационными технологиями
3. зарождение таких феноменов как «компьютерная тревожность».



Диагностический этап



- Определение нервно - психической устойчивости
- Определение уровня и типа тревожности

**Практический
этап**

Основные задачи:

Формирование
стрессоустойчивости

Снижение уровня
тревожности

Формирование чувства
уверенности.

*Дать практические методы для
самостоятельной
гармонизации эмоционального
состояния.*

- Медленные вдох и выдох. Для начала сделайте медленный вдох, считая при этом до 4, потом когда Вы досчитаете до 4, задержите дыхание секунд на 5-6 и медленно выдохните. Повторите данное упражнение раз 5 – 6. Так же данное упражнение Вы можете делать перед сном для того, чтобы потом было легче заснуть





1. упражнение «Прогулка», позволит вам снять эмоциональное напряжение.

Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берег моря, поляны в лесу, освещенной теплым летним солнцем, и т. д. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях".

- **«Настроение»**

Для выполнения необходимы карандаши или фломастеры, при помощи которых необходимо изложить свое состояние на бумаге, выбирая соответствующие цвета и изображения. После рисунка можно выразить эмоции словами, написав их на обратной стороне листа. Окончив выражать свое настроение, «шедевр» следует порвать, избавившись от негативных эмоций.



- Перенос личностных переживаний, в метафорическую форму
- Создание «амулета удачи», «счастливого билета» и др.



Контрольный
этап

1

И
ЛQ
Q
Н
ЛВ
Q
И

2


О
ЛТ
ЛТ
Q
ЛТ

Q
ЛТ
Q
И•

- 
- 
- **Когнитивные трудности. Это трудности, связанные с особенностями переработки информации, со спецификой работы с тестовыми заданиями.**

- Необходимо постоянно поддерживать уверенность в своих силах, обеспечить ученику субъективное переживание успеха при определённых усилиях.
- Нагрузка должна возрастать постепенно, пропорционально возможностям ребёнка.
- На каждом уроке обязательно вводить организационный момент, т.к. учащиеся с ЗПР с трудом переключаются с предыдущей деятельности.
- обязательно давать некоторое время для обдумывания вопроса.
- необходимо разделять сложный материал на отдельные части и давать их постепенно.
- Активизировать работу всех анализаторов
- давать возможность самостоятельно находить ошибки у себя и у товарищей, но делать это тактично, используя игровые приемы.
- давать кратковременную возможность для отдыха с целью предупреждения переутомления, проводить равномерные включения в урок динамических пауз.

Основные принципы подготовки к экзаменам



Начни с того материала, который тебе больше интересен и приятен, который ты лучше всего знаешь. Постепенно вработаешься и дело пойдет.

Чередуй занятия и отдых.

Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно повторять материал по темам, разделам и т.д.

При заучивании необходимого материала используйте секрет магической «семерки»



подлежащий заучиванию материал необходимо разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Кроме того, смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой.



Методы активного запоминания.

Метод ключевых слов.

- Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить 1-2 главных (ключевых) слова и запомнить их. В дальнейшем, если вспомнить эти слова, то вспомнится и вся фраза.



Приемы работы с запоминаемым материалом

