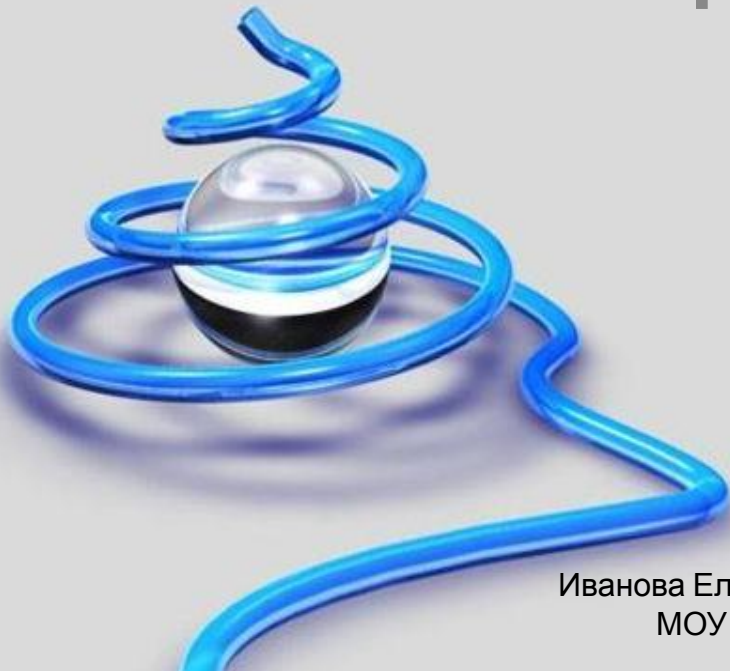


# Психологическая подготовка к ЕГЭ и ОГЭ

Как сдать экзамен без  
стресса?



Иванова Елена Владимировна  
МОУ "СОШ № 26"

Для многих школьников ЕГЭ –  
самый тревожный момент в их  
жизни.

## **Спокойствие, только спокойствие**

Именно так говорит Карлсон , который не  
только живет на крыше , но и который ни  
разу не провалился на экзамене.

Возможно потому, что он ни одного  
экзамена не сдавал.

# Главные направления подготовки к экзамену:

- научить школьников учиться
- научиться справляться с эмоциональными переживаниями.

**Каждое из направлений представляет собой интегрированные звенья единой системы психологического сопровождения. что позволяет:**

**- обеспечивать возможность достижения ими высоких результатов развития**

**- продуктивно помогать обучающимся преодолевать психологические барьеры.**

**- влиять на познавательную, эмоциональную и личностную сферы обучающихся;**

# Возможные трудности при сдаче ЕГЭ



с особенностям  
и восприятия  
учеником  
ситуации  
экзамена,



с недостаточны  
м уровнем  
развития  
самоконтроля



с низкой  
стрессоустой  
чивостью  
учащихся,



с отсутствием  
навыков  
саморегуляци  
и



# Все эти трудности мы предлагаем преодолеть через:

1) знакомство выпускников с особенностями и процедурой Единого государственного экзамена для повышения интереса к результатам ЕГЭ;

2) повышение сопротивляемости стрессу в результате:

а) ознакомления с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации

б) возрастания уверенности в себе, в своих силах;

3) развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

- прорабатывая первое направление учащимся дается информация ( я раздаю специально отпечатанные памятки, чтобы у выпускника перед глазами всегда были полезные советы, как распределить учебный материал для подготовки в течение подготовительных занятий.

- Целью второго направления работы является обучение стратегиям поведения в стрессовой ситуации экзамена. Испытывать тревогу – весьма энергозатратное занятие. Чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается на учебную деятельность. Вот почему так важно уметь тренировать эмоции, стараться не драматизировать события, уметь отключаться от угнетающих мыслей, налаживать ровные отношения с окружающими.



# *Методы и техники, используемые в занятиях:*

- Ролевые игры.
- Мини-лекции.
- Дискуссии.
- Релаксационные методы.
- Метафорические притчи и истории.
- Психофизиологические методики.
- Телесно-ориентированные техники.
- Диагностические методики

## Цель психологических тренингов:

- понять, от чего зависит успешность в том или ином начинании;

- выяснить сферу наибольшей успешности того или иного обучающегося

- осознать личностные ценности и установить приоритеты

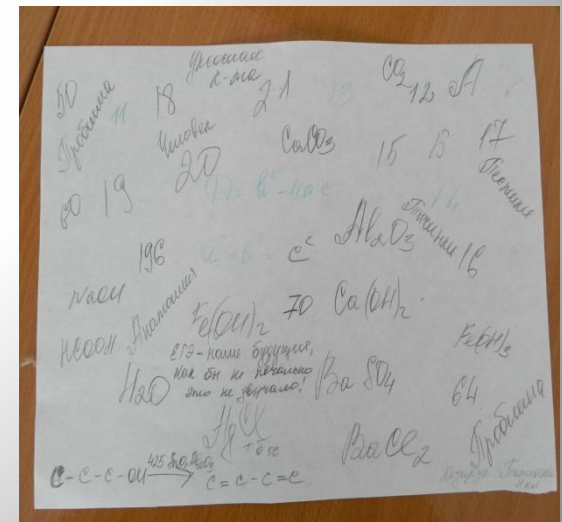
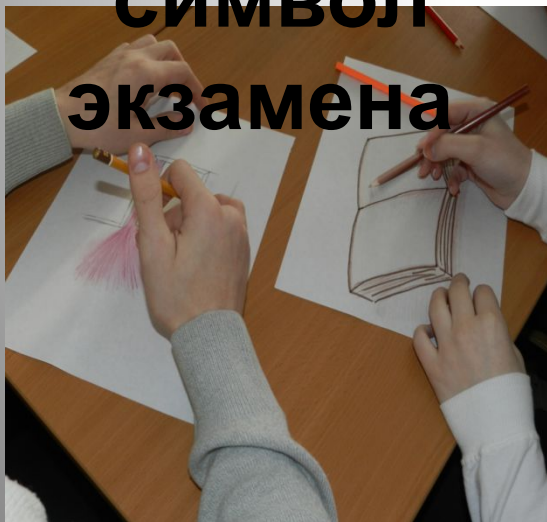
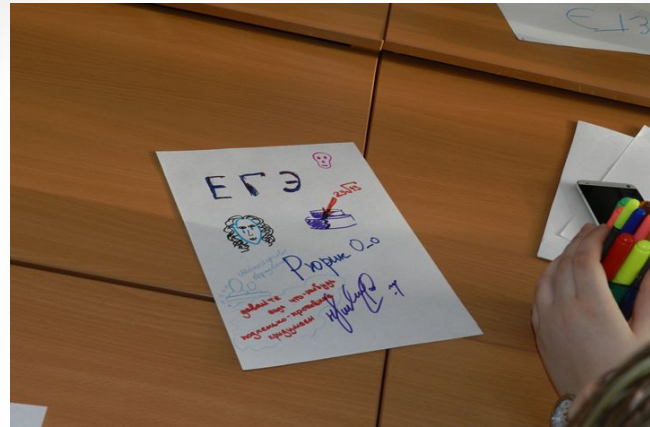
- укрепить чувство собственного достоинства

- продемонстрировать знания в ситуации стресса и непредсказуемого результата

# На одном **УВО** для меня **ЕГЭ?**

проводимы  
х занятия  
Предлагало  
сь  
нарисовать

**СИМВОЛ  
ЭКЗАМЕНА**

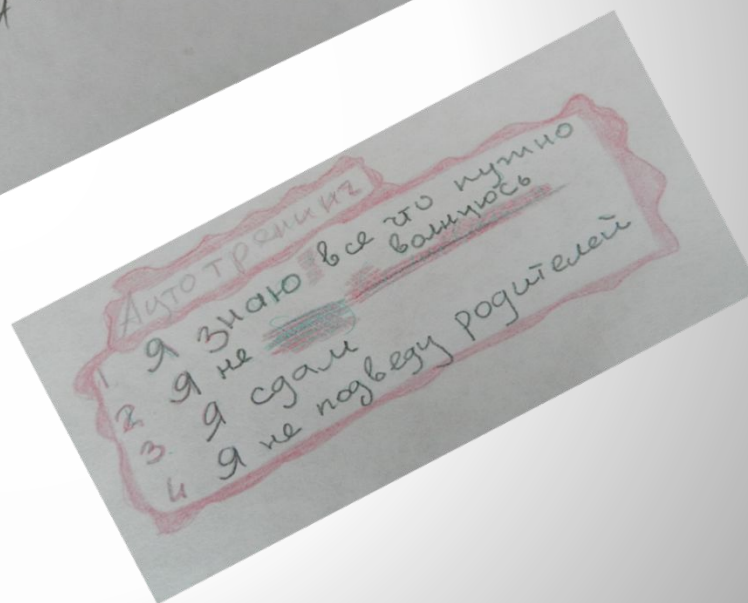
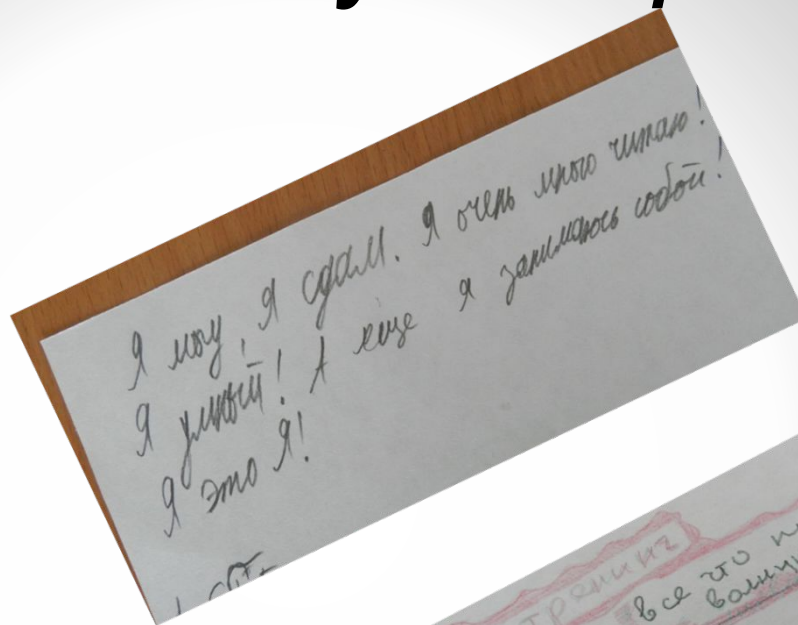


Иванова Елена Владимировна МОУ  
"СОШ № 26"

# Составление аутотренинга

## Правила составления аутотренинга:

- Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме;
- Использование частицы «не» запрещается.



# Статистика

