

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

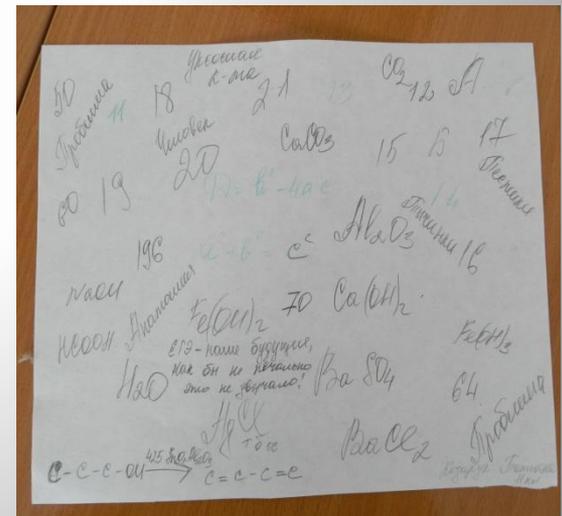
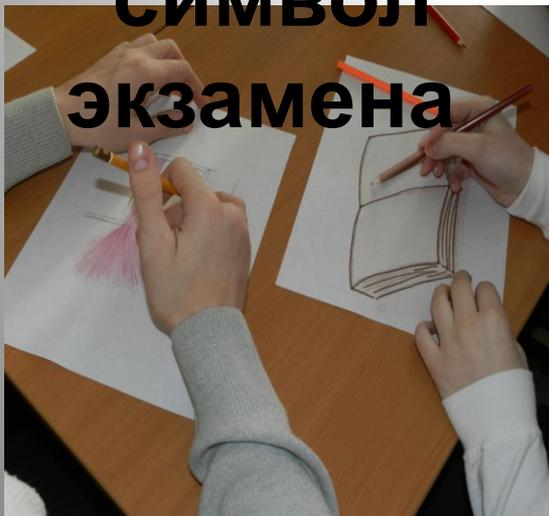
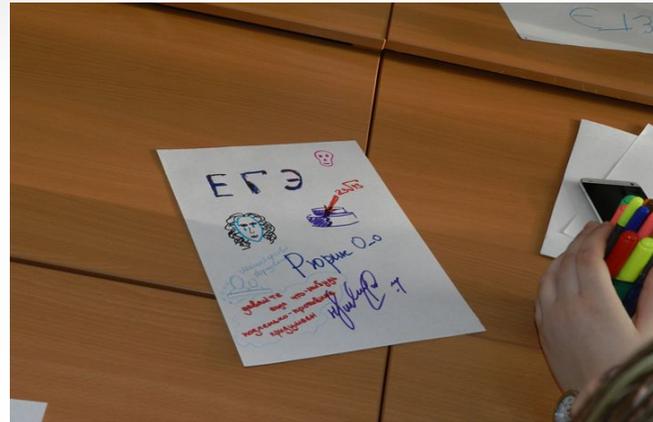
- укрепить чувство собственного достоинства

- продемонстрировать знания в ситуации стресса и непредсказуемого результата

На одном **УВО** для меня **ЕГЭ?**

проводимы
занятиях
Предлагало
сь
нарисовать

**СИМВОЛ
ЭКЗАМЕНА**

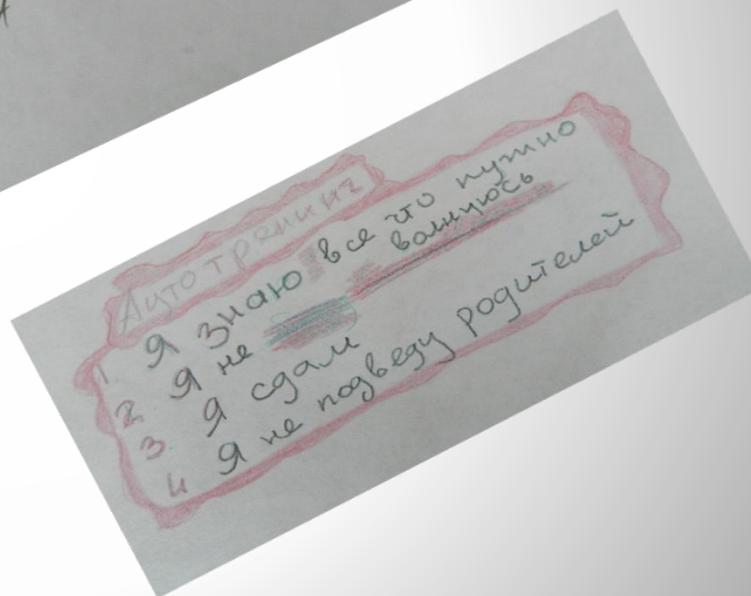
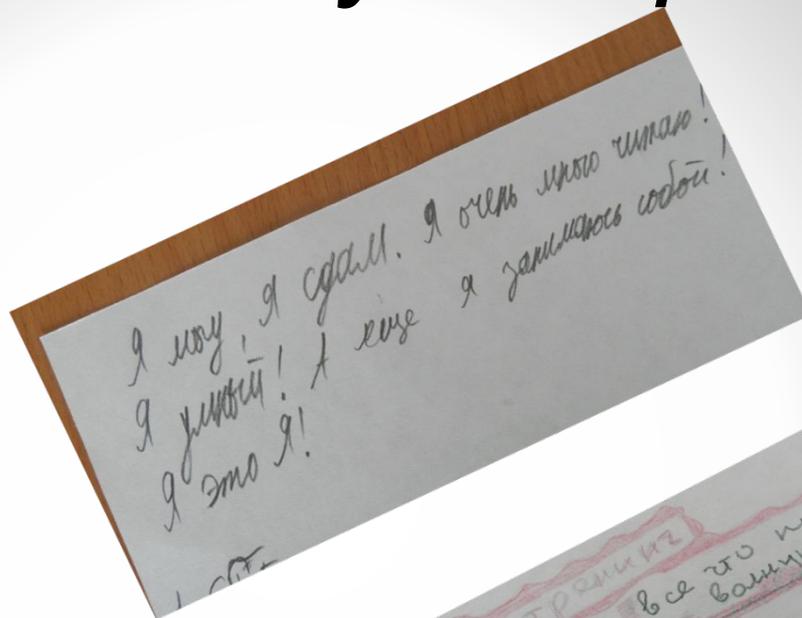


Иванова Елена Владимировна МОУ
"СОШ № 26"

Составление аутотренинга

Правила составления аутотренинга:

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



Статистика

