

0011 0010 1010 1101 0001 0100 1011



12  
45

# Различные подходы к подготовке старшеклассников к сдаче экзаменов

- освоение навыков, связанных с процедурой экзаменов (*подготовка к процедуре экзамена*);
- развитие познавательных процессов (*знаниевый подход*);
- овладение навыками психической саморегуляции (*преодоление предэкзаменационного волнения*);
- формирование чувства уверенности;
- *подход, направленный на личностное развитие (экзамен – это одна из сложных жизненных ситуаций на жизненном пути старшеклассника)*

# Экзамен - это ...

*проверка знаний + ситуация  
стресса и непредсказуемого  
результата*

# Что волнует учащихся выпускных классов?





- ☹️ необходимость выбора дальнейшего жизненного пути;
- ☹️ отсутствие гарантии реализации сделанного выбора;
- ☹️ неопределенность условий «места» дальнейшего профессионального становления;
- ☹️ необходимость смены привычных условий обучения;
- ☹️ перспектива расставания с друзьями;
- ☹️ получение низкой отметки на экзамене


# Необходимо создать условия для того, чтобы подросток смог:


- ✓ осознать, от чего же зависит успешность в том или ином начинании;
- ✓ узнать о возможных стратегиях выбора; анализировать последствия своего выбора;
- ✓ выяснить сферу своей наибольшей успешности;
- ✓ способствовать повышению уверенности в своих силах, укреплению чувства собственного достоинства;
- ✓ научиться выявлять область, в которой требуется помощь от других людей и уметь просить о помощи;
- ✓ прояснить природу эмоций и научиться ими управлять, осознавая их «послания» и снимая излишнее напряжение.
- ✓ уяснить особенность проверки знаний на экзаменах;

# Плановые мероприятия в работе психолога

 подбор необходимого диагностического материала и проведение тестов, обсуждение результатов в индивидуальной работе;

 обсуждение с родителями на родительском собрании особенностей ситуации, в которой находятся их дети, и приемов по оказанию эффективной помощи им;

 проведение цикла групповых занятий с подростками;

 индивидуальные консультации подростков и родителей по их запросам.

# Структура занятий с подростками

- ❑ предлагаем использовать игровые оболочки (с целью повышения мотивации и снижения боязни самораскрытия)
- ❑ В структуру занятий включаются упражнения направленные на:
  - ✓ самопознание;
  - ✓ создание ситуаций успешности;
  - ✓ овладение навыками саморегуляции;
  - ✓ осуществление осознанного выбора;
  - ✓ межличностное взаимодействие и взаимопомощь;
- ❑ Основное внимание уделяется развитию рефлексивных способностей участников занятий

# Игровая оболочка :

- должна вызывать интерес у учащихся и желание принять участие;
- иметь определенный сюжет и цель;
- предоставлять участникам возможности для осуществления и осознания выбора;
- предоставлять ведущему простор для различных вариаций;
- гармонично включать в себя упражнения, направленные на решение основных задач (саморегуляцию, уверенность и т.д.);
- должны быть четко построены структура и логическое завершение.





