САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ КУЛЬТУРЫ (СПбГИК)
КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ

Психолого-педагогическое сопровождение старшеклассников при подготовке к ЕГЭ в работе классного руководителя.

Повышенная экзаменационная тревожность -

Основной признак несформированной психологической готовности выпускника к ЕГЭ

Когнитивные	Эмоциональные	Физические	Поведенческие
Снижение интеллектуальной активности, малая продуктивность умственной деятельности	Беспричинная обидчивость, плаксивость или, наоборот, повышенная агрессивность	Снижение массы тела, или, напротив, проявление симптомов ожирения	Суетливость, болезненные реакции на прикосновение, избыточная жестикуляция,
Рассеянность, невнимательность, трудности запоминания	Беспокойство, напряжение, ощущение надвигающейся опасности	Трудность засыпания, беспокойный сон	Стремление к уединению, нарушение внутрисемейного взаимодействия,
Сомнение в своей компетенции, знаниях, способности понимать	Специфическое чувство неприятного, состояние внутренней пустоты, отчаяния	Учащение сердцебиения и дыхания, повышение АД	Нарушение точности движений, снижение ориентации, общая дезорганизация деятельности
Речевые нарушения	Ожидание неприятностей, страхи,	Боли различной локализации	Беспомощность, гипертрофированность потребностей
Осознание своих переживаний	Изменчивость настроения, депрессивные состояния	Вегетативные расстройства	Ложная гиперактивность или неадекватное спокойствие

Компоненты психологической готовности выпускника к ЕГЭ

Познавательная готовность

* Четкость , структурированность, логичность мышления
* Сформированность внутреннего плана действий
* Концентрация, переключаемость внимания;
* Знакомство с процедурой экзамена;
* Навыки работы с тестовыми материалами;

Дети группы риска, испытывающие трудности в формировании познавательной готовности к ЕГЭ:

* Правополушарные дети (левши)
* Дети с синтетическим стилем мышления
* Дети с низкой лабильностью мышления, невысокой переключаемостью внимания
* Дети с ведущим слуховым типом памяти

Тип ребенка	Основные трудности	Стратегии подготовки
Правополушарный (левша)	Трудности при структурировании материала, построения четких логических выводов.	Осознание собственного стиля. Задействовать воображение, метафоры, подбирать примеры, иллюстрации для сухого материала.
Синтетик	Опора на общее, а не на частности. Трудности с анализом, выделением опорных моментов, делением материла на смысловые блоки, составление плана.	Осознание собственного стиля. Развитие аналитических навыков, умения выделять блоки, главное, строить план.
Ведущая слуховая память	Трудности в восприятии и запоминании информации в Письменной форме	Осознание собственного стиля. Пользоваться речью (тихо проговаривать)

Эмоционально-волевая готовность

* Владение способами управления своим эмоциональным состоянием (саморегуляция, релаксация).
* Устойчивая работоспособность
* Умение эффективно управлять временем (тайм-менеджмент)

Дети группы риска, испытывающие трудности в формировании эмоционально-волевой готовности к ЕГЭ:

* Дети, испытывающие недостаток произвольности и саморегуляции
* Астеничные дети
* Гипертимные дети

Тип ребенка	Основные трудности	Стратегии подготовки	Ключевые фразы
Астеничный	Утомляемость, истощаемость	Соблюдение режима отдыха, обязательные перерывы в активности, витамины, тактичность	«Можешь немного отдохнуть»
Гипертимный	Импульсивность, ориентация на скорость, а не на точность	Развитие навыков самопроверки, четкая организующая среда, опора на высокую лабильность, скорость мышления, формирование ориентации на точность	«Ты проверяешь, что ты делаешь?»
Недостаток произвольнос-ти	Невнимательность рассеянность, неумение организовать время	Использование внешних опор: часы, ежедневник, линейка для указания нужной строчки. Обучение приемам тайм-менеджмента	«Что нужно сделать дальше?» «Проверь, все ли задания ты сделал, все собрал?»

Коммуникативная готовность

* Принятие социальных норм и правил
* Умение устанавливать контакт в незнакомой обстановке с незнакомыми людьми
* Умение эффективно взаимодействовать с людьми в состоянии стресса

Дети группы риска, испытывающие трудности в формировании коммуникативной готовности к ЕГЭ:

* Замкнутые, застенчивые дети
* Дети, склонные к отклоняющемуся поведению

Тип ребенка	Основные трудности	Стратегии подготовки
Замкнутые, застенчивые	Трудности в установлении контакта с незнакомым учителем	Создание четкого представления, Проговаривание процедуры проведения экзамена. Развитие коммуникативных навыков
Склонность к отклоняюще-муся поведению	Несоблюдение норм, процедуры проведения экзамена	Создание четкого представления о нормах поведения на экзамене и санкциях за нарушение норм

Личностная готовность

* Способность к целеполаганию, самоопределению
* Отсутствие когнитивных искажений, адекватная самооценка — умение адекватно оценить свои знания, умения, способности
* Личная организованность.

Дети группы риска, испытывающие трудности в формировании личностной готовности к ЕГЭ:

* Неуверенные дети
* Тревожные дети
* Перфекционисты, дети с «синдромом отличника»

Тип ребенка	Основные трудности	Стратегии подготовки
Неуверенный	Неуверенность в правильности, потеря времени, необходимость поддержки	Поддержка. Развитие навыка самостоятельного планирования и проверки
Тревожный	Восприятие ситуации как угрожающей, трудности в контроле эмоционального состояния	Создание эмоционального комфорта, поддержки, эмоциональная саморегуляция
Перфекционист	Хотят сделать все и без ошибок, не позволяют себе пропустить задание, сложности эмоциональной регуляции	Адекватные ожидания, планирование времени, расстановка приоритетов

Лучшему запоминанию способствует-морковь

Лук – лучшее средство от перенапряжения и психической усталости

Орехи - для выносливости

Морская рыба – для питания клеток мозга

Антистрессовое питание

Клубника и бананы – ослабляют действие стресса

Черника - для улучшения кровообращения

Мороженое великолепно расслабляет

Шоколад – природный симулятор

Классный руководитель может помочь

Будьте спокойны и уверены сами, говорите ровным, доброжелательным, ободряющим голосом, чтобы предотвратить эффект психологического заражения

Передайте ученикам свой решительный настрой: «Вы готовы, сосредоточьтесь, не торопитесь!»

Создайте позитивную установку на успех, используя утвердительную конструкцию, например: «У вас все получится!», «Вы справитесь!» **(без «не»)**

Санкт-Петербургский государственный институт культуры
Кафедра психологии и педагогики
www.spbgik.ru

Группа вконтакте : **Кафедра психологии и педагогики СПбГИК**

vk.com/psychology_spbgik

Тел. : +7(812)317-88-00