



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

Компоненты готовности к ЕГЭ

Познавательный

Коммуникативный

Эмоционально-волевой

Личностный

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 материала 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 произвольности | 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 собрано?» |

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 отклоняющемуся поведению | Несоблюдение норм, процедуры проведения экзамена | Создание четкого представления о нормах поведения на экзамене и санкциях за нарушение норм |

Личностная готовность

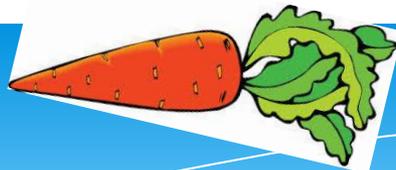
- * Способность к целеполаганию, самоопределению
- * Отсутствие когнитивных искажений, адекватная самооценка — умение адекватно оценить свои знания, умения, способности
- * Личная организованность.

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

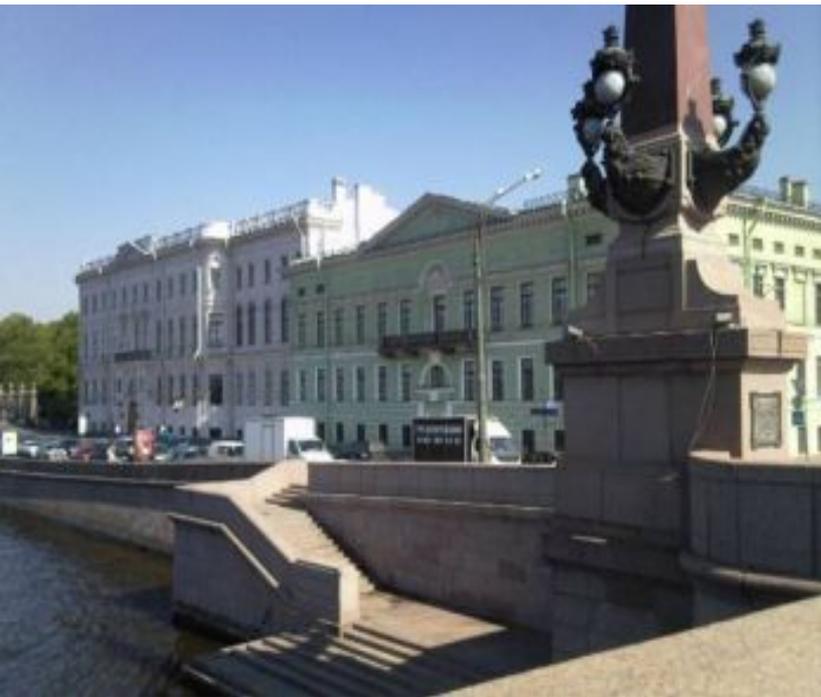
Будьте спокойны и уверены сами, говорите ровным, доброжелательным, ободряющим голосом, чтобы предотвратить эффект психологического заражения

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
педагогике СПбГИК
vk.com/psychology_spbgik

Тел. : +7(812)317-88-00