

Психологическая подготовка к ЕГЭ: как помочь старшекласснику?



**Умняшова И.Б., кпсн,
Московское отделение
Федерации психологов образования России**

Восприятие итоговой аттестации

Старшеклассник

- **Необходимость показать результаты собственной учебной деятельности**
- **Страх не оправдать ожидания семьи**
- **Необходимость мобилизовать все свои ресурсы**

Семья (родители)

- **Ожидания успешных результатов итоговой аттестации для определения профессионального образовательного маршрута**
- **Репутационные риски**

Психологические трудности в ситуации ЕГЭ

- Связанные с процессом проведения экзамена
- Связанные с особенностями познавательных процессов
- Связанные с личностными особенностями



Трудности, связанные с процедурой проведения экзамена

- Недостаточное знакомство с процедурой экзамена
- Несформированность навыка впечатывания ответов в экзаменационные бланки
- Присутствие на экзамене большого числа незнакомых взрослых
- Непонимание особенностей оценки отдельных заданий
- Не понимание и не знание своих прав и обязанностей
- Необходимость решения большого количества задач в условиях жесткого дефицита времени

Познавательные трудности

- Недостаточная сформированность общеучебных навыков
- Недостаточный уровень организации деятельности
- Недостаточный уровень концентрации внимания в условиях цейтнота
- Необходимость распределения временных ресурсов исходя из субъективного представления о собственных знаниях тех или иных разделов
- Необходимость выстраивания эффективной последовательности экзаменационных заданий с учетом «стоимости» определенных видов заданий

Личностные трудности

- Риск сверхзначимости результатов ЕГЭ
- Повышенный уровень тревоги
- Неадекватная самооценка
- Несформированность ценностно-смыслового отношения к экзамену
- Нереалистические убеждения и «предрассудки» о ЕГЭ

Основные функции семьи до и после ЕГЭ

- сохранить здоровье ребенка
- снизить риски стресса
- обеспечить комфортные условия для подготовки к экзамену
- оказать поддержку в выборе профессии с учетом результатов экзаменов

Профориентационная работа семьи

- **поиск и обсуждению альтернативных вариантов получения высшего или среднего профессионального образования**
- **знакомство с требованиями образовательных учреждений, необходимых для поступления в ВУЗы или СПО**
- **обсуждение возможностей поступления в различные образовательные учреждения**

«Психотерапевтическая» работа родителей (семьи)

- не культивировать необходимость получения высоких результатов
- не переносить оценивания знаний на оценивание личности
- использовать стратегии поддержки

Психологические тренинг для старшеклассников

- Центр Довузовской подготовки факультета Психология образования МГППУ www.fpo.ru, <http://abitur.fpo.ru>
- **Занятия проходят по воскресеньям**
22 и 29 апреля с 11-30 до 16-30 часов
по адресу: Сретенка, 29
- **Обучение бесплатное**

Тренинг

«Психологическая подготовка к ЕГЭ»

Дата	Содержание занятий
<u>22.04.12</u> 11.30-16.30	<ul style="list-style-type: none">• Проигрывание процедуры ЕГЭ.• Выбор наиболее оптимального темпа подготовки к ЕГЭ.• Обучение навыкам саморегуляции, контроля эмоционального состояния.
<u>29.04.12</u> 11.30-16.30	<ul style="list-style-type: none">• Моя ответственность на экзамене.• Как справиться со стрессом на экзамене.• Профилактика конфликтно-опасных ситуаций в экзаменационный период.

Занятие для родителей по психологической поддержке детей в ситуации подготовки и сдачи ЕГЭ

Организаторы:

- Московское отделение Федерации психологов образования России
- Межведомственный ресурсный центр мониторинга и экспертизы безопасности образовательной среды МГППУ
- Центр экстренной психологической помощи МГППУ
- Экспертно-консультативный совет родительской общественности при Департаменте образования г. Москвы

Информация на сайте МГППУ <http://www.mgppu.ru/>

На сайте Департамента образования . Москвы

«Горячая линия» Детский телефон доверия МГППУ



МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

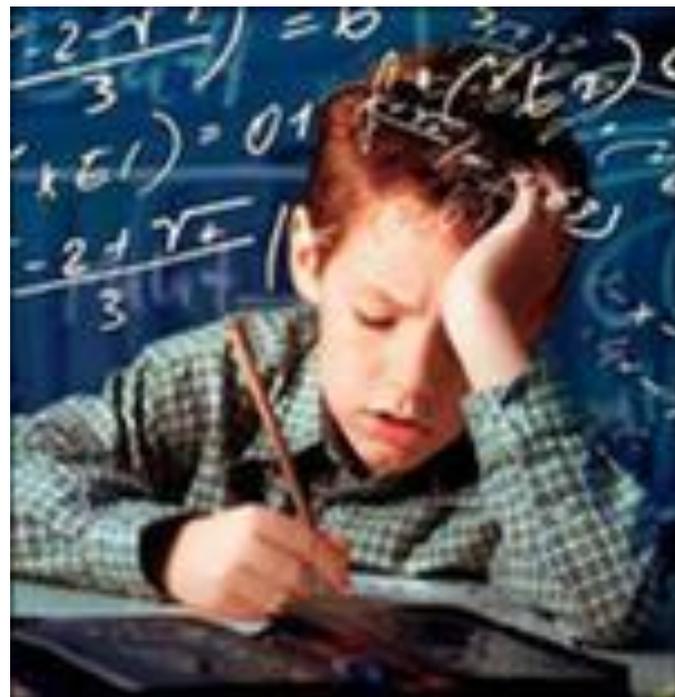
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ
ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

8-800-2000-122
8 (495) 624-60-01

БЕСПЛАТНО АНОНИМНО КРУГЛОСУТОЧНО

Дорогие мамы и папы!

Всегда помогайте своим детям, тогда в будущем и вы сможете рассчитывать на их помощь.



Рекомендации:

- **Помните!**
- **Использование успокаивающих средств накануне или перед экзаменом не принесет вашему ребенку успеха, так как успокаивающие средства, которые, в лучшем случае, сдерживают нервное возбуждение, тем самым снижают важную составляющую успеха, а именно волю к преодолению трудностей, снижают способность к самокритике и работоспособность учащегося.**
- **Наличие небольшого уровня волнения является показателем боеготовности экзаменуемого, а именно это необходимо для оптимизации поведения при тестировании.**