Психологическая подготовка к ЕГЭ: чем психолог может помочь выпускнику и родителю?

Темы занятий

- Как лучше подготовиться к экзаменам. Поведение на экзамене. Способы снятия нервно-психического напряжения. Память и приемы запоминания. Методы запоминания текстов. Приемы волевой мобилизации. Приемы релаксации.

Анкета "Подготовка к ЕГЭ".

- Цель: выявить осведомленность учащихся 11-х классов в данном вопросе и обнаружить проблемы.

- Вопросы анкеты:
- 1. Что такое ЕГЭ?
- 2. Что вы знаете о процедуре проведения ЕГЭ?
- 3. Как лучше подготовиться к экзамену?
- 4. Какие трудности вы испытываете сейчас при подготовке к экзамену?
- 5. Какие ощущения испытываешь в связи с предстоящими экзаменами?
- 6. Знаешь ли ты как справиться со стрессом на экзамене?
- 7. Как вести себя во время экзамена?
- 8. Какие качества помогут тебе чувствовать себя уверенно на экзамене?

А1. У кого из литературных персонажей в голове были одни опилки:

1)Карлсон 2) Винни-Пух 3) Гарри Поттер 4) Курочка Ряба

А2. Как долго просидел на печи Илья Муромец:

1)До совершеннолетия 2) С первого до одиннадцатого класса 3) Тридцать лет и три года 4) Пока не закончился полевой сезон

А3. На каком музыкальном инструменте играл Шерлок Холмс:

1) Гармонь 2) Балалайка 3) Виолончель 4) Скрипка

А4. С помощью какого оружия искал себе невесту Иван-царевич:

1) Танк Т-34 2) Лук со стрелами 3) Автомат Калашникова 4) Меч-кладенец

А5. Каким способностями обладал главный герой сказки «Колобок»?

Математическими 2) Литературными 3) Вокальными 4) Организационными

А6.Какой головной убор дал название литературному произведению:

1) Зеленая фуражка 2) Золотая корона 3) Красная шапочка 4) Черная бандана

А7 Кто написал «Мертвые души»?

1) Пушкин 2) Лермонтов 3) Гоголь 4) Достоевский

А8 Сколько градусов составляют прямой угол?

1) 45 2) 90 3) 180 4) 360

- В1.Кто из героев сказки «Репка» оказал решающее влияние на итоги сбора урожая?
- В2. Какова температура кипения воды?
- В3. Кто из ученых утверждал, что человек произошел от обезьяны?
- В4. Напишите химическую формулу воды.

- С1. Опишите жизненную историю героини песни «В лесу родилась елочка»
- С2. Раскройте смысл пословицы «У семи нянек дитя без глазу»

Психологические трудности ЕГЭ

- Познавательные
- Личностные
- Процессуальные

Познавательные трудности:

Причины познавательных трудностей:

- Недостаточный объем знаний
- Недостаточная сформированность навыков работы с тестовыми заданиями
- Неспособность гибко оперировать системой учебных понятий предмета

Необходимые психические функции

- Высокая мобильность, переключаемость.
- Высокий уровень организации деятельности.
- Высокая и устойчивая работоспособность.
- Высокий уровень концентрации внимания, произвольности.
- Четкость и структурированность, комбинаторность мышления.
- Сформированность внутреннего плана действий

Личностные трудности

Причины личностных трудностей

- Недостаток информации о процедуре
- Отсутствие возможности получить поддержку взрослых

Виды личностных трудностей:

- Повышенный уровень тревоги
- «Мифология» (нереалистические убеждения и предрассудки о ЕГЭ)
- Неадекватная самооценка

Процессуальные трудности

Причины трудностей:

- недостаточное знакомство с процедурой экзамена
- отсутствие четкой стратегии деятельности.

Виды трудностей:

- Трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов.
- Трудности, связанные с ролью взрослого.
- Трудности, связанные с критериями оценки.

ГОТОВНОСТЬ К ЕГЭ

Познавательный компонент (как результат обучения в школе):

- - Высокая мобильность, переключаемость.
- - Высокий уровень организации деятельности.
- - Высокая и устойчивая работоспособность.
- - Высокий уровень концентрации внимания, произвольности.
- - Четкость и структурированность мышления, комбинаторность
- - Сформированность внутреннего плана действий

Личностный компонент:

- - Наличие собственного адекватного мнения о ЕГЭ
- - Самооценка – умение адекватно оценить свои знания, умения, способности
- - Самостоятельность мышления и действия, целеустремленность

Процессуальный компонент:

- - Знакомство с процедурой
- - Навык работы с тестовыми материалами
- - Умение устанавливать контакты в новой обстановке и с незнакомыми людьми
- - Владение способами релаксации

Задачи психологической работы с учащимися:

Познавательные трудности	Формирование необходимых психических функций с помощью психогимнастических игр и упражнений
Личностные трудности	Снижение уровня тревоги до оптимального, формирование адекватных установок
Процессуальные трудности	Помощь в выработке индивидуальной стратегии деятельности и овладении особенностями процедуры ЕГЭ

Формы работы психолога с детьми:

- Групповые занятия – практикумы
- Игры – драматизации (овладение процедурой ЕГЭ на симулированном материале)
- Индивидуальные консультации
- Формулировка рекомендаций

Возможное содержание групповых занятий:

- Ознакомление с сущностью, процедурой и спецификой ЕГЭ
- Осознание индивидуального стиля деятельности и выработка личной стратегии подготовки к ЕГЭ и поведения во время экзамена
- Освоение простейших релаксационных техник (аутотренинг и т.д.)

Разработка индивидуальной стратегии подготовки:

- Анализ особенностей учебной деятельности (диагностика, самоанализ, экспертные оценки)
- Выделение «места наименьшего сопротивления» (что наиболее трудно?)
- Разработка адресных рекомендаций для выпускника, родителей, педагогов

ТЕСТ О ПРАВИЛАХ И ПРОЦЕДУРЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЕГЭ

- А1 Чем нельзя пользоваться на экзамене?
- 1. Мобильным телефоном
- 2. Гелевой черной ручкой
- 3. Тестовым материалом (КИМ)

- А2 На экзамен необходимо принести:
- 1. Учебник
- 2. Паспорт
- 3. Персональный компьютер

- А3 При нарушении требований, предусмотренных правилами проведения экзамена, учащийся:
- 1. Встает в угол
- 2. Удаляется с экзамена
- 3. Платит штраф

- А4 Для выхода из аудитории во время экзамена необходимо обратиться:
- 1. К организатору
- 2. К Президенту РФ
- 3. К другу

- А5 Во избежание ошибок лучше сначала записать номера ответов:
- 1. На ладони
- 2. На полях бланка
- 3. На черновике

- А6 Если в задании группы «В» вместо одного слова нужно написать другое, то старое слово зачеркивается:
- 1. Одной чертой
- 2. Двумя чертами
- 3. Тремя чертами

- А7 После выполнения задания группы «А» необходимо выбрать номер правильного ответа и поставить в клеточку с номером правильного ответа:
- 1. Галочку ( )
- 2. Звездочку (*)
- 3. Крестик (х)

- А8 При заполнении бланков ответов группы «С» нужно отступать от рамки:
- 1. 2–3 мм
- 2. 4–5 мм
- 3. 10 мм

- А9 Если при заполнении бланков у учащегося возникнет какое-либо сомнение, то надо:
- 1. Хлопнуть в ладоши
- 2. Топнуть ногой
- 3. Поднять руку

- А10 Для подачи апелляции необходимо обратиться:
- 1. К ответственному организатору
- 2. К дежурному по этажу
- 3. К министру образования РФ

- В1 Чем нужно заполнять бланк?
- В2 Каким цветом нужно заполнять бланк?
- В3 Разрешаются ли исправления в ответах?
- В4 Кто раздает бланки ответов?
- В5 Найдите правильное предложение. Напишите номер этого предложения цифрой.
- 1. Если в задании группы «В» вместо слова нужно написать другое, то старое слово зачеркивается.
- 2. Если в задании группы «В» вместо слова нужно написать другое, то старое слово заштриховывается.
- 3. Если в задании группы «В» вместо слова нужно написать другое, то старое слово замазывается

- В6 Найдите правильное предложение. Напишите номер этого предложения цифрой.
- 1. Заполнять бланк нужно на русском языке.
- 2. Заполнять бланк нужно на иностранном языке.
- 3. Заполнять бланк нужно на любом языке.
- В7 Найдите правильное предложение. Напишите номер этого предложения цифрой.
- 1. Во время экзамена по русскому языку разрешается меняться паспортами.
- 2. Во время экзамена по географии разрешается пользоваться линейкой (без записей в виде формул).
- 3. Во время экзамена по математике разрешается пользоваться таблицей умножения.

- В8 Запишите пропущенное слово.
- Если нужно исправить один ……, то новый рисуется поверх старого.
- В9 Запишите пропущенное слово.
- По окончании экзамена Вы можете подать …… о нарушении процедуры проведения экзамена.
- В10 Что нужно сделать на бланке ответов в специальном прямоугольном поле?

- С1 Опишите проблему, возникшую в результате нарушения учащимся одного из правил проведения экзамена.
- С2 Опишите жизненную ситуацию учащегося, успешно сдавшего ЕГЭ.
- С3 Опишите жизненную ситуацию учащегося, получившего недостаточное количество баллов для поступления в выбранный им вуз.

- Спасибо за ответы.
  Подсчитайте количество баллов и поставьте оценку.
- А — 1 балл В — 2 балла С — 5–10 баллов «3» — 8–10 баллов, «4» —12–28 баллов, «5» — 30–60 балов

Направления работы с родителями:

- Повышение осведомленности родителей и формирование реалистичной картины экзамена
- Снижение родительской тревоги

Формы работы с родителями

- <u>Фронтальные:</u> тематические родительские собрания, практикумы
- <u>Индивидуальные:</u> консультации (в том числе совместные с выпускником)