



Психологическая подготовка к ЕГЭ

Практические советы
родителям, как помочь
ребенку в процессе
подготовки и во время
ЭКЗАМЕНОВ

Елена Федоренко

К. психол. наук, доцент

e.fedorenko@mail.ru

Основные темы вебинара

1. Негативные установки родителей и детей, усиливающие стресс перед ЕГЭ
2. Способы снижения эмоционального напряжения и повышения концентрации
3. Каким способам саморегуляции стоит научить ребенка

Тревога и напряжение перед ЕГЭ – это нормальная реакция организма!

Сомнения в полноте и прочности знаний

Незнакомая ситуация

Ответственность перед родителями и родственниками

Сомнения в собственных способностях (умении анализировать, концентрироваться ...)

Переживание своих психологических и психофизиологических особенностей, например: тревожность, неуверенность в себе, медлительность, невнимательность...

Переживание интенсивности интеллектуальной нагрузки

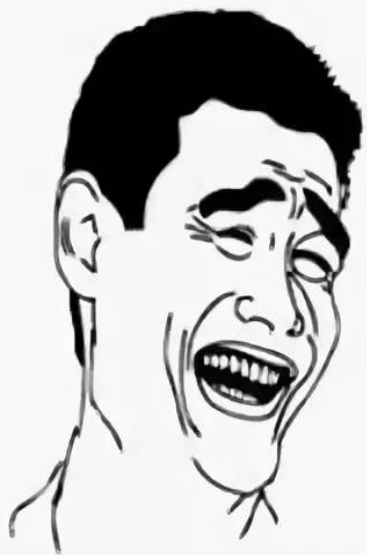
Сомнения в справедливости оценки ЕГЭ

!ТЫ!

!!!!НЕ СДАШЬ!!!!



– Ну вот не
сдам я ЕГЭ и
что дальше?



– А дальше – метлу в
руки и ты дизайнер по
ландшафту!



Выпускники, не
сумевшие сдать ЕГЭ,
приглашаются сдать ЭКГ,
ФКГ и многое другое.



ПЛОХО СДАЛ ЕГЭ?
тебе найдется работа!

Негативные установки и страхи родителей и детей, усиливающие стресс перед ЕГЭ

Не ориентируется в процедуре экзамена (напишет что-то не туда, куда нужно...)

Не успеет за отведенное время

Не сможет решить все задания

Никуда не поступит с низкими баллами

Не получит хорошего образования

Не поступит куда хотел

Придется учиться платно

Пойдет в армию

Что я скажу родственникам, знакомым?

Все пойдет не так как планировали

Расстрою родителей («Родители убьют»)



*Часто пророчество – это главная причина
для напороченного события.*

Томас Хоббес

Основные стратегии управления стрессом

1. Уход от ситуации, вызывающей стресс
2. Повышение компетентности в области стресс-факторов
3. Повышение способности управлять своим эмоциональным состоянием

Поскольку избежать ЕГЭ невозможно – нужно к нему максимально подготовиться!



Способы управления стрессом

Повышение компетентности в области стресс-факторов:

1. снижение характеристик внезапности – способность к прогнозу
2. готовность к быстрому распознаванию и квалификации ситуации
3. определение адекватного статуса значимости

Способы управления стрессом

Повышение способности управлять своим эмоциональным состоянием

1. техники совладания с тревожностью
2. техники релаксации
3. техники влияния на физиологическое возбуждение (физические упражнения)

Советы родителям при подготовке детей к ЕГЭ

Помогите ребенку организовать процесс подготовки к экзамену

Создайте дома удобное место для занятий и проследите чтобы никто из домашних не мешал ребенку

Помогите ребенку распределить темп подготовки по дням

Не допускайте его перегрузок при подготовке

Обеспечьте сбалансированное питание (орехи, курага...)

Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который готов быть опорой своему ребенку

Разговаривайте с ребенком спокойным голосом, не устраивайте истерик, чрезмерная фиксация на теме ЕГЭ усилит тревогу

Подбадривайте ребенка, внушайте ему уверенность в его силах

Помогите ребенку ориентироваться во времени при выполнении тестовых заданий и распределять его

Обсудите с ребенком в чем он испытывает трудности и подумайте вместе как можно ему помочь подготовиться

Помогите создать схему структурирования материала

Проиграйте несколько раз ситуацию экзамена дома (с часами и бланками для ответов)

Обсудите саму процедуру ЕГЭ и последовательность необходимых действий

Обсудите ориентиры достижений. Сколько желательно набрать баллов для следующего шага обучения

Обсудите индивидуальные особенности ребенка и способы регуляции в этом случае.

Обсудите алгоритмы действия (например сначала решить легкие задачи, затем перейти к сложным)

Как снизить напряжение ребенка накануне ЕГЭ

Дать возможность ребенку выспаться. Ни в коем случае не позволяйте ему учить всю ночь

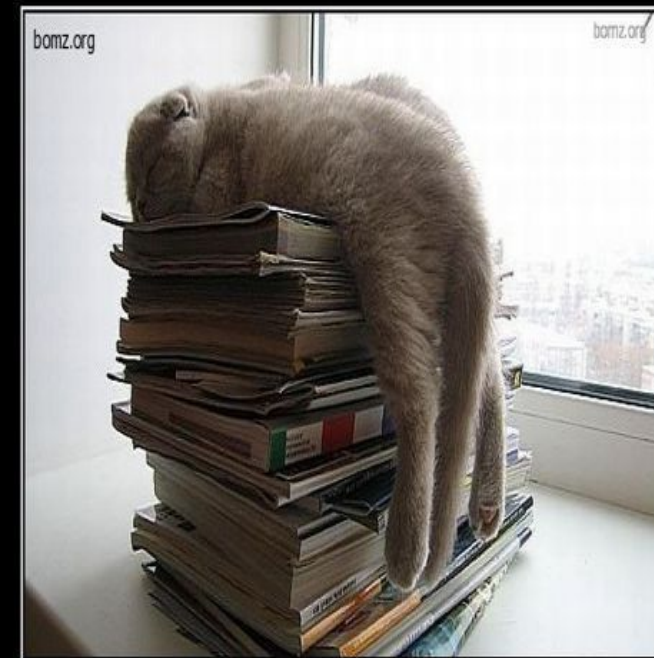
Приготовьте все необходимое с вечера

Не стоит принимать перед экзаменом сильнодействующие успокоительные средства

Если у ребенка есть небольшой талисман, можно дать его ему с собой

Обязательно скажите ребенку что-то ободряющее перед тем как он отправится на экзамен, выразите уверенность что он справится

Не повышайте тревожность ребенка перед экзаменом. Не тревожьтесь сами!



Завтра экзамен?
но ведь есть ещё сегодня

Каким способам саморегуляции СТОИТ научить ребенка

- 1. Ауторегуляция дыхания**
- 2. Техника релаксации**
- 3. Техника концентрации**
- 4. Самопрограммирование**

.

Установки самопрограммирования

С каждым днем объем моих знаний увеличивается

Все будет хорошо

Это не первый и не последний экзамен в моей жизни

Я могу успокоиться и сконцентрироваться

Я верю в свои силы и способности

У меня достаточно ресурсов чтобы справиться с ситуацией

Я смогу показать то, на что я способен

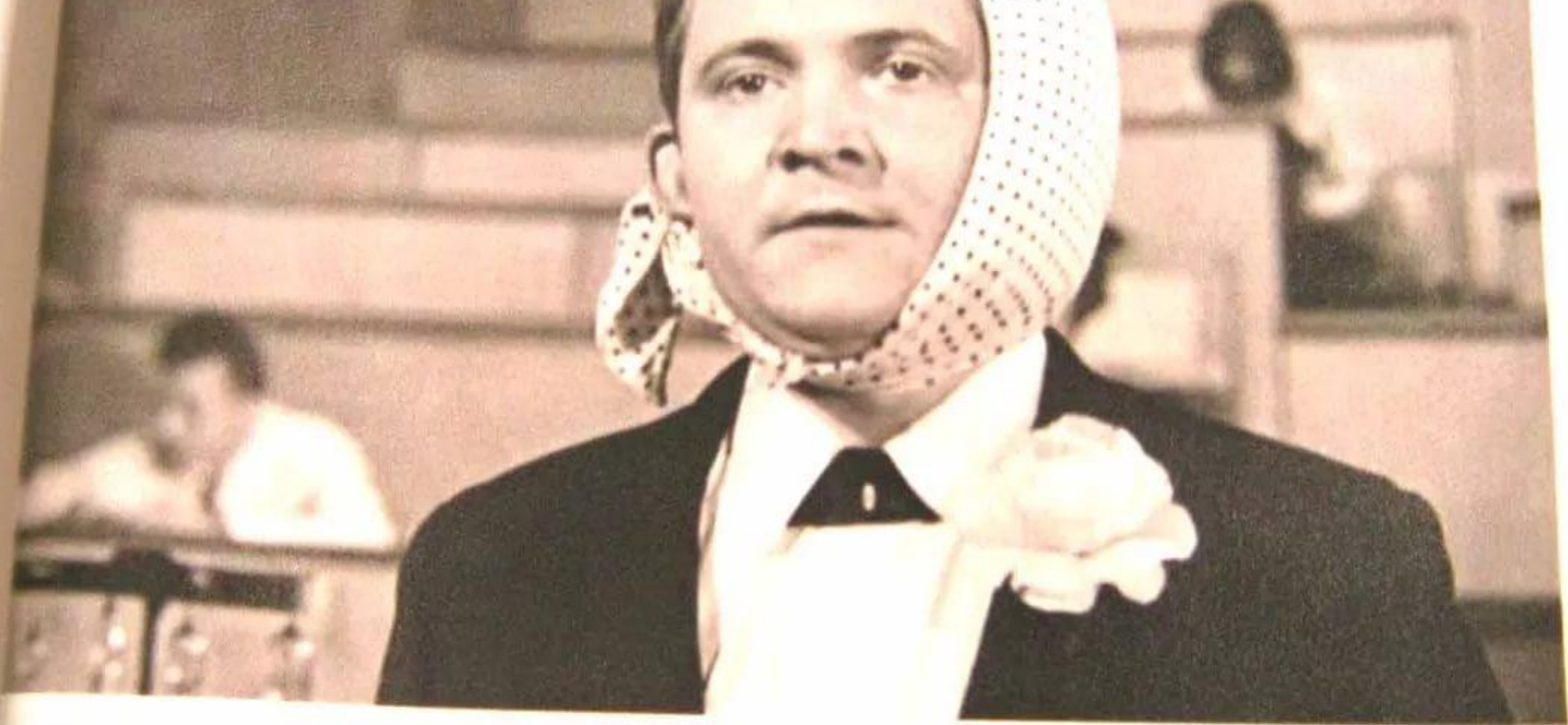
Ко многим вещам, стоит относиться с чувством юмора, и не принимать близко к сердцу

Преодоление трудностей позволяет обнаружить такие качества, о которых я даже не подозревал

Я принимаю людей и ситуации такими, какие они есть



Амбиции - это когда идёшь на экзамен,
думаешь, что знаешь на 2
а когда ставят 4 удивляешься почему не 5



Экзамен для меня - всегда праздник!