

# ЕГЭ:

**трудности и стратегии  
поддержки  
старшекласников**

Составил педагог-психолог  
Пшеничная Ирина Павловна

Экзамен

Экзамен

Стоит ли противиться этому или все-таки бросить вызов, то есть идти по пути снятия экзаменационных стрессов?

# Три группы трудностей ЕГЭ

1. Когнитивные трудности.
2. Личностные трудности.
3. Процессуальные трудности.

# Когнитивные трудности

Трудности, связанные с особенностями переработки информации в ходе ЕГЭ.

# В чем заключаются трудности?

Работа с тестовыми заданиями, выделять существенные стороны в каждом вопросе; оперировать фактами и положениями, вырванными из общего контекста

# Чем может помочь психолог?

Необходимо понять, какие психологические функции обеспечивают успешность выполнения ЕГЭ.

Это преимущественно хорошая переключаемость и оперативная память. Тесты требуют умения оперировать большим объемом данных и быстро переключаться с одной темы на другую.

## Для преодоления когнитивных трудностей используются задания двух типов

- Психогимнастические упражнения, развивающие переключаемость в целом (таблицы Шульте и др.)

21	6	13	17	11
5	2	20	23	16
4	7	18	12	25
10	14	1	9	19
8	22	15	3	24

- Игры и задания, основанные на материале школьных предметов.

# Личностные трудности

обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями.



# В чем заключаются эти трудности?

- Отсутствие полной и четкой информации о процедуре единого государственного экзамена. Дефицит информации повышает тревогу. Это способствует тому, что у ученика появляется иррациональное убеждение по поводу ЕГЭ.
- Выпускники лишены эмоциональной поддержки.

# Следствие личностных трудностей

Повышенный уровень тревоги учащихся на экзамене, что приводит к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности. Тревога – это весьма энергоемкое занятие. Чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается на учебную деятельность.

# Чем может помочь психолог?

- Предоставить информацию о том, что такое ЕГЭ, уделив внимание его ПОЗИТИВНЫМ сторонам.
- Выяснение тех убеждений, которые существуют у детей по поводу ЕГЭ («мозговой штурм» или дискуссия).

# Процессуальные трудности

Связаны с самой процедурой единого государственного экзамена. Эта процедура имеет инновационный, непривычный для детей характер, что может быть причиной значительных трудностей на экзамене.

# В чем заключаются эти трудности?

- Трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов.
- Трудности, связанные с ролью взрослого.
- Трудности, связанные с критерием оценки.
- Трудности, связанные с незнанием своих прав и обязанностей.

# Чем может помочь психолог?

- Проигрывание процедуры ЕГЭ.
- Выработки индивидуальной стратегии деятельности для каждого старшеклассника.

# Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности школьников при подготовке и сдачи ЕГЭ

<b>Проблема</b>	<b>Прием</b>
Обезвоживание организма, следствие снижения скорости нервных процессов	Вода – пить до и во время экзаменов.

Проблема	Прием
Нарушение гармоничной работы левого и правого полушария	Физическое упражнение «Перекрестный шаг», имитация ходьбы на месте или смотреть на изображение до 1мин.





## Проблема

Кислородное голодание,  
усиливающее влияние стресса

## Прием

Энергетическое  
зевание, 3 – 5 зевков



# Приемы совладания с экзаменационной тревогожностью

- Приспособление к окружающей среде.
- Переименование.
- Разговор с самим собой.
- Систематическая десенситизация.

# **Программа занятий по подготовке учащихся 11 класса к ЕГЭ с элементами психологического тренинга**

**Цель занятий: отработка с учащимися  
навыков психологической  
подготовки к экзаменам,  
повышения их уверенности в  
себе, в своих силах при сдаче  
экзаменов.**

# Задачи:

Обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения, повышение сопротивляемости стрессу, обучение способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам, обучение приемам активного запоминания.

# Используемые методы:

- Дискуссии
- Мини-лекции
- Тренинговые упражнения.



# Тематическое планирование

№	Тема занятия	Продолжительность занятий астр. час.
1	Память и приемы запоминания. Методы запоминания текстов.	1,5
2	Приемы волевой мобилизации	1,5
3	Приемы релаксации и снятия напряжения.	1,5
	Итого	4,5

**Полностью  
экзаменационный стресс  
снять невозможно, ибо любая  
новая ситуация неизбежно  
вызывает волнение, с  
которым надо учиться  
бороться, но уменьшить его  
можно.**