

Психологическая подготовка к ЕГЭ выпускников и педагогов



Мамедова С.Ю.,
Педагог-психолог
МОУ средняя общеобразовательная
школа № 123

ЕГЭ вошел в школьную практику не так давно. Он радикально отличается от привычной формы проверки знаний поэтому проблема психологической подготовки к ЕГЭ не только выпускников, но и педагогов приобретает особую актуальность.



Психологические трудности ЕГЭ

- Познавательные
- Личностные
- Процессуальные



ГОТОВНОСТЬ К ЕГЭ

В октябре 2009 была проведена психологическая диагностика учащихся 11 классов. Полученные результаты были доведены до сведения каждого ребенка.



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

Познавательные трудности

Развитие внимания, памяти, мышления



Процессуальные трудности

(знакомство с процедурой ЕГЭ: работают педагоги)



Личностные трудности

Повышение самооценки, уверенности в себе, самораскрытие, саморегуляция, аутотренинг, релаксация, самовосстановление



Что раздражает выпускника?

(по результатам проводимого исследования)

- громкая беседа организатора в аудитории, в коридоре
- беседа организатора у открытой двери
- шуршание фольги от конфет, шоколада
- стук каблучков в аудитории и коридоре
- агрессивный тон при объяснении, «закрытая» поза
- выражение лица типа «каторжанин»

Экзамены — ситуация действительно серьезная, но не запредельная. Ощущение огромной важности экзамена не стимулирует ребенка, а, напротив, мешает ему. Поэтому очень важно создать доброжелательную психологическую атмосферу.

По желанию учащихся
проводятся индивидуальные
консультации



Для педагогов

Обучение приемам саморегуляции своего состояния и стратегиям поддержки разных групп учащихся



Релаксация

или как быстро расслабиться

Дыхательная релаксация

Дыхание на счет. На четыре счета делается вдох, на четыре счета — выдох.

Мышечная релаксация

Необходимо расслабить руки — ощутить тепло рук, их мягкость.

Медитация

Положите перед собой любой предмет (ручку, часы, кольцо и т. д.). В течение определенного времени, не более трех минут, удерживайте все внимание на этом предмете (внимательно его рассматривайте, не отвлекайтесь ни на какие посторонние мысли).

Аутотренинг

или игры –формулы

Способствует гармонизации внутреннего мира педагога, ослаблению психической напряженности. Для того чтобы формулы самовнушения были эффективными, помните о следующих правилах:

- формулы должны иметь короткий текст из нескольких фраз;
- начало фраз: «Я верю...», «Я все могу...», «Я убежден в том, что ...» и т.п.;
- формулу повторять несколько раз (иногда до 7 раз);
- необходимо верить в «магические свойства» слов;
- Проговаривание формулы должно сопровождаться состоянием сосредоточенности.

Я человек смелый и уверенный в себе. Я все могу.

Я люблю своих учеников. Я всегда радуюсь встрече с ними.

Я радостно иду на работу. Я люблю свою работу. Работа —
смысл моей жизни.

Мимика

или невербальная информация

Дети воспринимают информацию через мимический канал даже в большей степени, чем через канал вербальный. Они сначала видят, потом слышат.

Упражнения для мимического аппарата

«Стекло» – вести мимический диалог якобы через толстое стекло, не пропускающее звука (выполняется в паре).

«Эмоции» – создать мимический портрет переживаемого состояния: радости, восторга, обиды, удивления, скуки и т.д.

Психологическая раскрепощенность педагога

Это свобода движений, легкость
пластического выражения, отсутствие страха
быть объектом внимания, психическое
равновесие, открытая поза, приветливое
лицо.

Упражнения

Под легкий веселый ритм и изящную мелодию
(не рекомендуется обращаться к популярным песенным
произведениям) пройтись по комнате, немного
воображения и — погулять по незнакомому
городу и т.п.

Здоровый образ жизни в виде спортивных мероприятий



Спасибо за внимание!

