

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ВЫПУСКНИКА ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ

Устинова О.А. , к.психол.н, психолог
МБ НОУ «Лицей №111»

ЧТО ТАКОЕ ЕГЭ?



- ⦿ **Еди́ный госуда́рственный экза́мен (ЕГЭ)** — централизованно проводимый в Российской Федерации экзамен в средних учебных заведениях — школах, лицеях и гимназиях. Служит одновременно **выпускным экзаменом** из школы и **вступительным экзаменом** в вузы. При проведении экзамена на всей территории России применяются однотипные задания и единые методы оценки качества выполнения работ. После сдачи экзамена всем участникам выдаются свидетельства о результатах ЕГЭ, где указаны полученные баллы по предметам. С 2009г. ЕГЭ является единственной формой выпускных экзаменов в школе и основной формой вступительных экзаменов в вузы, при этом есть возможность повторной сдачи ЕГЭ в последующие годы. ЕГЭ проводится по русскому языку, математике, иностранным языкам, физике, химии, биологии, географии, литературе, истории, обществознанию, информатике.

КАКИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ ИСПЫТЫВАЮТСЯ В ХОДЕ ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ?



- ⊙ Экзамен – это стресс.
- ⊙ Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма.
- ⊙ Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

ЧТО МОЖЕТ СПОСОБСТВОВАТЬ УСПЕШНОМУ ПРОХОЖДЕНИЮ ЭКЗАМЕНА?



- ◎ 1. Систематическая подготовка в течении всего обучения, знание материала.
- ◎ 2. Знание процедуры прохождения экзамена и дальнейших последствий.
- ◎ 3. Выработка психологической стратегии индивидуальной подготовки и саморегуляции в ситуации сдачи экзамена.

ПЕРВЫЙ ШАГ

1. Работай над своим «Я». Говори о себе положительно. Настрой себя на положительный исход экзамена.

2. Спроси себя о том:

«Кем мне хочется быть?»

«Что мне интересно?»

«Что я буду делать?»



ВТОРОЙ ШАГ

- ⦿ Успех любой деятельности определяют эмоции, мотивы и цели!
- ⦿ 1. Регулируй свои эмоции.
- ⦿ 2. Подумай о том какие мотивы и цели ты будешь реализовывать.

УЧИТЫВАЙ ЗАКОН ЙЕРКСА-ДОДСОНА
(«ОПТИМУМА МОТИВАЦИИ») **СЛАБАЯ МОТИВАЦИЯ**
НЕДОСТАТОЧНА ДЛЯ УСПЕХА, НО И ИЗБЫТОЧНАЯ ВРЕ
Д
НА, ПОСКОЛЬКУ ПОРОЖДАЕТ НЕНУЖНОЕ ВОЗБУЖДЕН
ИЕ И СУЕТЛИВОСТЬ.



ТРЕТИЙ ШАГ

- ⦿ Учитывай свои индивидуальные особенности!
- ⦿ Свой темперамент!



Определи свой индивидуальный стиль деятельности подготовки и сдачи экзамена.

Индивидуальный стиль деятельности связан с типом темперамента человека: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик.

Например, если ты меланхолик, занимайся понемногу и каждый день.



ЧЕТВЕРТЫЙ ШАГ

Используй время подготовки с
радостью!

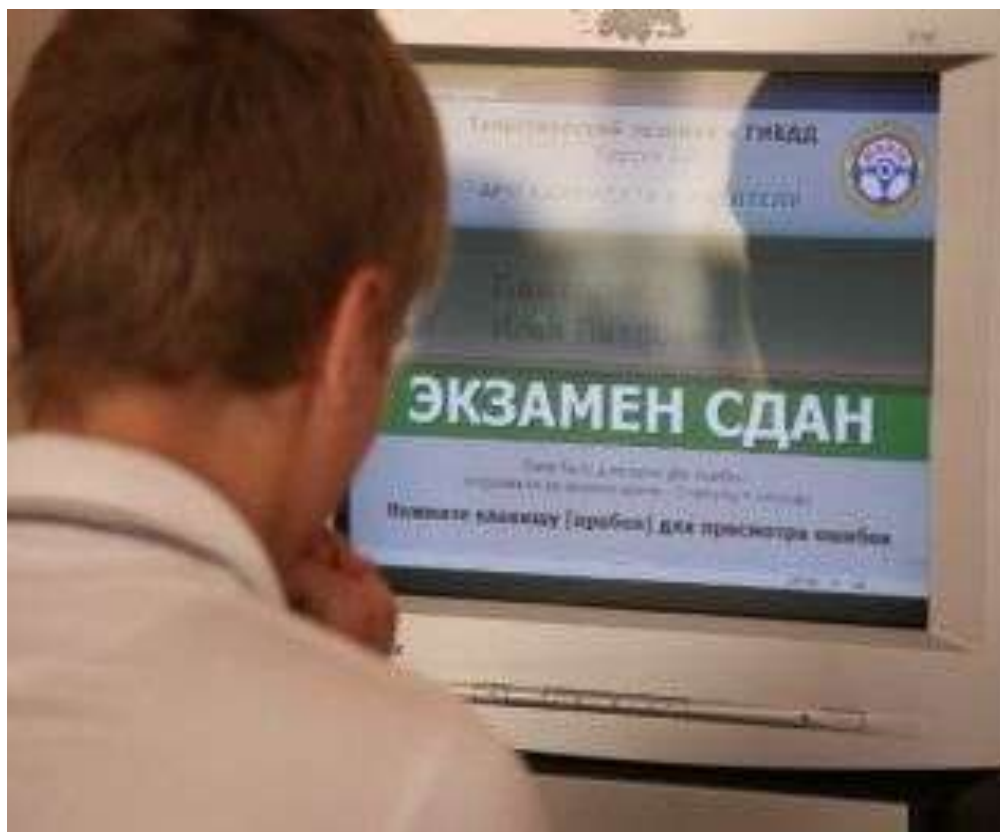


ПЯТЫЙ ШАГ

При заучивании материала используй
различные приемы запоминания



ДЕЙСТВУЙ И У ТЕБЯ ВСЕ
ПОЛУЧИТСЯ !



НАСТРАИВАЙСЯ НА УСПЕХ, ВЫРАБОТАЙ
ИНДИВИДУАЛЬНУЮ СТРАТЕГИЮ
ПОДГОТОВКИ! МЫ ВЕРИМ В ТЕБЯ!

