

## **Рекомендации психолога при подготовке к ЕГЭ выпускников**

### **Стрессовая ситуация:**

#### 1. работа в непривычных условиях

нахождение неправильного ответа, а учащиеся привыкли отвечать утвердительно, правильно, учащиеся привыкли слышать и видеть только правильные ответы на поставленные вопросы. Это психологически сбивает найти в тексте нужный вариант ответа, так как даны заведомо ложные рассуждения;

неумение учащихся сделать выбор, так как нужно владеть элементарной технологией экспертизы.

- 1) из предложенного варианта ответа выделяется объект для анализа;
- 2) проводится анализ;
- 3) принимается решение;
- 4) дается ответ.

Чтобы справиться с волнением при тестировании у выпускников должны быть сформированы следующие качества:

1. умение работать с собой;
2. умение принимать свое решение;
3. должны доверять себе, как учителю;
4. сформированы волевые качества;
5. ответственность;
6. умение довести дело до конца;
7. понимать, что получить результат легко невозможно;
8. позиция выбора.

В каждой школе у психолога и ответственного за проведение ЕГЭ должна быть программа психолого-педагогической подготовки к ЕГЭ, состоящая из 4-х блоков:

I бл. - диагностический;

II бл. - установочный;

III бл. - психолого-профилактический;

IV бл. - оценка - эффективность корр. воздействия.

I бл. - цель: диагностика учащихся с целью формирования группы риска

- (выявить а) тревожность и депрессию, связанную со сдачей экзаменов;  
б) неуравновешенность нервных процессов;  
в) самооценка эмоционального состояния;  
г) сила и подвижность нервных процессов).

II бл. - цель: сформировать группу учащихся с целью психопрофилактики эмоционально-волевой регуляции.

Критерии группы:

1. высокий уровень тревожности (ситуативная, личностная);
2. высокий уровень депрессивности;
3. аффективность;
4. слабая, неустойчивая нервная система;
5. низкий уровень стрессоустойчивости.

III бл. - цель: практическая работа с группой.

- 1) беседы;
- 2) наглядные материалы;
- 3) тренинги;
- 4) использование психолог. техники;
- 5) релаксация.

III бл. - цель: этот блок для руководителя.

Цель: оценка и контроль эффективности психолого-педагогического сопровождения при подготовке к ЕГЭ.

- 1) контрольные диагностические срезы;
- 2) содержание программ психолого-педагогического сопровождения:
  - адекватность поставленной цели;
  - комплексность;

- вариативность.

#### **Работа с педагогами:**

- 1) семинары - практикумы с целью научить методам и приемам эмоционально - волевой регуляции;
- 2) информированность о системе проведения ЕГЭ;
- 3) организация имитации ситуации проверки знаний;
- 4) освоение педагогами приемов психологического комфорта во время контрольных работ, экзаменов;
- 5) овладение педагогами методами диагностики через наблюдение эмоционального состояния.

#### **Работа с родителями:**

- 1) просвещение по проведению ЕГЭ;
- 2) психопрофилактическая работа с родителями:
  - родительское собрание «Психологический комфорт в семье во время экзаменов»;
  - консультации «Психологический комфорт в семье во время экзаменов»; работа по запросу родителей.

#### **Рекомендуемая литература:**

Для блока I (диагностика)

- 1) Е.И. Рогов Настольная книга практического психолога. I книга. выявление уровня тревожности стр. 183
  - выявление типа темперамента стр. 188
  - диагностика состояния агрессии стр. 240 построение личностного профиля стр. 246
  - оценка личностных особенностей стр. 274 определение локализации контроля стр. 324
  - оценка нервно - психологического напряжения, астения, снижение настроения стр. 327
  - характеристика типа нервной деятельности стр. 327
  - определение уровня тревожности стр. 343

Для блока III (психолого-профилактический)

1. Е. И. Рогов Настольная книга практического психолога. II книга.
  - коррекция тревожности и застенчивости стр. 382
  - снятие барьеров общительности стр. 401
2. Г.Л. Лэндрет Игровая терапия: искусство отношений.
3. Н.В. Самоукина Игры, в которые играют (психологический практикум).
4. В.Ю. Большаков Психотренинг (социодинамика, игры, упражнения).
5. Кьел Рудестам Групповая психотерапия (мастера психологии).
6. Дейл Карнеги Как вырабатывать уверенность в себе, как перестать беспокоиться.
7. Р.В. Овчарова Справочная книга школьного психолога.

#### **Памятка для учителя, принимающего экзамен:**

1. Создать для выпуска атмосферу безопасности.
2. Понимать и принимать эмоциональное состояние учащихся.
3. Создать ощущение дозволенности (ситуация выбора).
4. Облегчить выпускнику принятие решений (владение учителем собств. эмоциями).
5. Понимать лично - индивидуальные особенности учащихся.
6. Обеспечить выпускнику возможность принимать на себя ответственность, чувство контроля.

Материалы подготовлены психологом ГМЦ УО Н.Д. Королевой