

Психологическое сопровождение участников ЕГЭ

*Я буду ценить не того,
кто будет говорить,
что все пройдет, а того,
кто скажет:
«Я рядом, мы справимся»*

Трудности при подготовке к ЕГЭ

КОГНИТИВНЫЕ

личностные

Процессу
альные

Переработка
информации
ЕГЭ,
заполнение
бланков

Особенности
восприятия
учеником
ситуации
экзамена

специфика
фиксирования
ответов;
критерии оценки;
незнание своих
прав и
обязанностей

Группы учащихся с разным уровнем МОТИВАЦИИ

**у детей хорошие
крепкие нервы
Высокая мотивация**

**ученики с неразвитой
способностью к
самостоятельной учебной
деятельности**

**ученики с низкой
стрессоустойчивостью**

Признаки тревожности

эмоциональные

Страх инициативы,
страх ответов у
доски,
возбудимость,
нервозность

физические

Хроническая
усталость,
утомляемость,
нарушение сна,
беспокойство,
сниженный тон
настроения

поведенческие

Ослабление памяти,
нарушение
концентрации
внимания,
навязчивые
действия (кручение
волос, кусание
ногтей,
постукивание
пальцами)

Мозг

**Нервная
система**

желудок

сердце

глаза

**Зоны
риска**

ПОЗВОНОЧНИК

**Вегетативная
система**

сосуды

печень

**Иммунная
система**

**Уровень тревожности у
учащихся 9х классов
Средние показатели:**

**Страх ситуации проверки
знаний**

**Страх самовыражения
Общая тревожность**

**Уровень тревожности у учащихся
11 классов**

Показатели ниже среднего

Страх ситуации проверки знаний;

**Страх несоответствовать ожиданиям
окружающих.**

СТРАТЕГИИ ПОМОЩИ

Дети с
положительной
мотивацией

- выполнение контрольных, творческих заданий, защита перед классом;
- «наставничество» над слабыми учащимися;
- контроль за психологическим состоянием

Дети с низкой
самостоятельностью

- стимулировать учебную деятельность предметам, где учащийся успешен;
- рекомендовать репетиторство;
- установить совместный контроль успеха;
- ориентировать на реальную оценку ситуации

Дети с низким
уровнем
стрессоустойчивости

- Оптимизировать режим дня;
- Рассаживать тревожных учеников в середине класса или ближе к учителю. Спрашивать в середине уроков;
- Не прибегать к публичной критике тревожных и неуверенных учеников;
- поощрять за любые успехи

Факторы преодоления стресса

- - **Соблюдение режима дня.**
- - **Физическая активность не менее 30 минут в день, лучше 1-2 часа.**
- - **Пребывание на свежем воздухе не менее 30 минут в день.**
- - **Сон не менее 7 часов в день (лучше 8), из них не менее 1-2 часов до 12 ночи.**
- - **Полноценное питание.**

• **Успехов вам!**