

Министерство образования РС (Я)
ГБОУ «Республиканский центр психолого-медико-социального сопровождения»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ПОДГОТОВКЕ К ЕДИНОМУ
ГОСУДАРСТВЕННОМУ ЭКЗАМЕНУ
(СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА)**

**Якутск,
2012**

Методические
)

(

,
, : -
, - ,
.

ВВЕДЕНИЕ

Единый государственный экзамен -

,
(2009).

1.

2.

Особенности	Традиционный экзамен	Единый государственный экзамен
	,	,
	(. .)	
	-	
	-	
	,	-
	(, . .)	

--	--	--

**Особенности ЕГЭ обуславливают следующие трудности у учащихся
(по Е. Шрагиной)**

- **Познавательные:**
- **Личностные:**
- **Процессуальные:**
- **Психологические:**

I. Рекомендации педагогам-психологам

1.1. Акценты в работе с учителями предметниками

-
-
-
-
-
-
-

1.2. Акценты в работе с классным руководителем

-
-
-
-

1.3. Акценты в работе с родителями

-
-
-
-
-

1.4. Акценты в работе с выпускниками

-
-

- ;
- ;
- ;
- ;
- ;
- ;

1.4.1. Правополушарные дети

Краткая психологическая характеристика

Основные трудности, возникающие при сдаче Единого государственного экзамена

Стратегии поддержки

1.4.2. Дети-синтетика

Краткая психологическая характеристика

Основные трудности, возникающие при сдаче Единого государственного экзамена

Стратегии поддержки

1.4.3. Тревожные дети

Краткая психологическая характеристика

...).

«

Основные трудности, возникающие при сдаче Единого государственного экзамена

Стратегии поддержки

: « », « ».

1.4.4. Неуверенные дети

Краткая психологическая характеристика

«

()

Основные трудности, возникающие при сдаче Единого государственного экзамена

Стратегии поддержки

(« »).

(« ?»).

1.4.5. Дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации

Краткая психологическая характеристика

«...», «...».

«...» - ...

Основные трудности, возникающие при сдаче Единого государственного экзамена

Стратегии поддержки

...;

...);

«...»,

1.4.6. Перфекционисты и «отличники»

Краткая психологическая характеристика

...!

...

Стратегии поддержки

«...» «...».

1.4.7. Астенические дети

Краткая психологическая характеристика

...

Основные трудности, возникающие при сдаче Единого государственного экзамена

(3 ...).

Стратегии поддержки

...: «...».

1.4.8. Гипертимные дети

Краткая психологическая характеристика

Основные трудности, возникающие при сдаче Единого государственного экзамена

Стратегии поддержки

« ».

1.4.8. «Застревающие» дети

Краткая психологическая характеристика

Основные трудности, возникающие при сдаче Единого государственного экзамена

Стратегии поддержки

: « 5
12 ».

1.4.9. Аудиалы и кинестетики

Краткая психологическая характеристика

() () : (),
() ().

2.2. Как научить ученика справиться с излишним волнением при подготовке к сдаче экзаменов

1.

« »

2.

« ».

3.

()

4.

?

?

5.

6.

(),

2.3. Советы классному руководителю

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

- ,
- .
- .
- :
- , ;
- ;
- « » .

III. Рекомендации организаторам ЕГЭ

3.1. Факторы, влияющие на создание атмосферы спокойной, творческой активности учащихся:

Состояние самой аудитории

Психоэмоциональный настрой участников ЕГЭ

- , - ,
- - ,
- , ,

3.2. При проведении ЕГЭ

- ,
- .
- , - ,
- , .
- , ,
- , ,
- , ,
- « » .
- :
- .

Не используйте в общении с учащимися:

- Угрозы (« ...»).
- Если выпускник вызывает у вас своим поведением отрицательные эмоции, сообщите ему об этом.
- Скажите о своих чувствах учащемуся, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не о нем, о его поведении.

• Не тревожьтесь

• Не повышайте

• Обеспечьте

• Помогит

• Ознакомьте

приучайте

• Подбадривайте

• Контролируйте

• Накануне

• Не критикуйте

• Помните:

•

•

);

•

•

V. Рекомендации выпускникам

•

•

•

5.1. При подготовке к экзамену:

•

- , ! , . :
- « » , ,
- ! , , ,
- (, ,), , ,
-). - (
- ! , , -
- (). ! (« »).
- (« »).
- ! , ,

5.5. Эффективные средства борьбы со стрессом

Формулы аутотренинга:

- - ,
- , ,
- , .
- , .
- , .
- , .
- , .

Способы снятия нервно-психического напряжения

- , ,
- , ,
- , ,
- , ,
- , ,
- , ,
- , ,
- , ,
- , ,
- (,).
- , ,

Инструкция:

**ПРОГРАММА занятий с элементами психологического тренинга
для учащихся 11-го класса
«Как психологически подготовиться к сдаче единого государственного
экзамена»**

« - - »

Цель занятий:

Задачи:

- 1.
- 2.
- 3.

Используемые методы:

Участники:

- | | |
|-----|-------|
| 1 | - 1,5 |
| 2 | - 1,5 |
| 3 | - 1,5 |
| 4,5 | |

Введение (5) –

Упражнение 2. (30-40 мин.)

Цель:

(1-2 мин.):

Обсуждение:

- 1.
- 2.
- 3.

Упражнение 3. «...» (10 мин.)

Цель:

Мини-лекция:

Методы активного запоминания (25 мин.)

Метод ключевых слов

Метод повторения И. А. Корсакова (основные принципы)

1. (20),
2. 7,
1- —2 ;
2- —1 ;
3- — ;
4- —1 ;
5- — ;
6- — ;
7- —1 .
3. 8-9 24 15-20

Комплексный учебный метод

«Зубрежка»

Какова процедура «зазубривания»?

- 1, 2, 4
- 10 ()
- 2-3
- 2, 5 ()

Упражнение 5. « » (20 .)

Цель:

- 0=
- 1= ()
- 2= ()
- 3=
- 4=
- 5=
- 6=
- 7=
- 8=
- 9=

Упражнение 6. «Снежки» (5 мин.)

Цель:

Материал:

Рекомендация ведущему:

Инструкция учащимся:

Занятие 2.

Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания

Цель занятия:

Упражнение 1. « » (10)

Цель:

« ».

Инструкция учащимся:

, — 12 — « - !»

(), « »

().

« » , .
Упражнение 2. « » (20 .)

Инструкция учащимся:

« »?

?
Упражнение 3. « » (20 .)

Цель:

Инструкция:

30

Дискуссия:

1. ?
2. ?
3. ?
4. ?

Мини-лекция:

Экспресс-приемы волевой мобилизации (15 .)

Упражнение 4 « » (5 .)

Упражнение 5 « » (5 .)

Упражнение 5. «...» (5...)

Упражнение 6. «...» (10...)

Цель:

Рекомендации ведущему:

" "

" "

" _"

" "

Занятие 3.

Обучение приемам релаксации и снятия напряжения.

Цель занятия:

Введение:

Упражнение 2. «...» (20 ...)

Цель:

1. ...
 2. ... 10
 3. ... 10 ... 10 ... 3-5 ...
 4. ... 10 ... (... 3-5 ...
- ;
 - ;
 -

Упражнение 3. «...» (10 ...)

Цель:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ... () ... () ...

Упражнение 4. «...» (10 ...)

Цель:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ... 20-30 ...

Упражнение 5. «...» (5 ...)

Цель:

Мини-лекция:

(5 мин.)

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

Упражнение 6. «

» (5 мин.)

Цель:

Мини-лекция:

Как управлять своими эмоциями (10 мин.)

1.

2.

3. — « » .

4. , : - .

,

:

- , , , 5
- , , .
- .

« » « ».

« » , .

- , .

« ».

« ».

(30 .)

?

Упражнение 7. « !» (5 .)

Цель:

:

,

,

.

2005-2010. 99. 344114, . - - , . 50/1. / :

+7 (863) 233-46-

Программа "Психологическая подготовка к ЕГЭ" разработана Михеевой М.В., Кусакиной С.Н.

Цель:

Задачи:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

45

1

1-2

287:

(

),

(").

Литература, используемая при подготовке тренинга:

. – .: , 2005. – 271 .
. – .: -89. 2003. – 224 .
. – .: , 2004. – 120 .
. – .: , 2004. – 256 .
– .: , 2002. – 135 .
, 2006. – 192 .
– .: , 2005. – 175 .
– .: , 2003. – 144 .
– .: , 2006. – 112 .

1 Знакомство

1. .
2. .
3. .
4. .
1. .
2. " " , . : 1)
2) - . ,
3.

6.

2

Как лучше подготовиться к занятиям

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

— , .

— , ? . ,

— : . ,

— , - (25), — (15);

— , ;

— (20); (20),

— , — ,

— .

— : 8 ;

— 8 , ; — 8 ;

— 8 ; ,

— 3-4- , , , , , . :

1. .
2. , ,
3. , 20-30 (,
4. !
5. :
6. .
7. .

3
Поведение на экзамене

1. . - .
2. " " .

3. 4, . - ,
1. " " ! — . ,
2. . " " . ,
3. " ! : " !
4. , , . , .
5. , .
6. " , , " .
7. :
- ,
- (4-6),
8. (2-3).
9. : ,
10. , .
11. , , , —
12. ! ,
13. , .
14. ! ,
15. , , .

70%

—

—

4.

4

—
—
—
—

:4

:

4

:

1-

:

2-

:

?

3-

:

4-

:

1-

:

2-

:

3-

:

4-

:

2

5.

... , ...
... ?...
...
?..
...
:" "...

6.

4

Память и приемы запоминания (1)

1.

2.

1.

2.

(

"

3.

; — " (— ;
 . .). ,
 . ,
 , , ,
 : ,
 . , ,
 , , ,
 : " ,
 , , ,
 " .

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 4.
- 5.
- 6.

5

Память и приемы запоминания (2)

:

- 1.
- 2.
- 1.
- 2.
- 3.

? " "

1-2 ()

:-

()

1. 20 (, . .),

2. 7 , :

- 1- —2 ;
- 2- —1 ;
- 3- — ;
- 4- —1 ;
- 5- — ;
- 6- — ;
- 7- —1 .

3. : , 15-20 , 8-9 , 24 .

“ ”

， - " "。

， " "？

1 10 ， (2)； 4 ；

2 ， 5 (2-3)。

4. " (20)

5. : -

- 1) ， ；
- 2) ， (
- 3) ，)；
- 4) (，)；

) ， " " " " " ?

15

(，)； (4)； (，)；

； ()； ()；

； ()； ()；

； ()； ()；

； ()； ()；

0= ; 1= (); 2 = (); 3= ;
 4= ; 5= ; 6= ; 7= ; 8= ; 9= .

6. " , ...".
 : "
 ! , "
 , ..."
 ?
 ?

7. "
 .
 , ,
 :
 ,
 ,
 ,
 6
 :
 ,

1.
 2. "
 , , , ,
 3. , .
 (1-2 .):
 ()
)
 , , ,

, , , (, ,) .
20 .

:

.

.

:

,

4.

."

"

:"

"

"

"

-

"

"

"

.

,

.

,

,

,

—

-

5.

.

,

,

—

"

,
