

"Роль родителей и их практическая помощь при подготовке к ЕГЭ"

Сайдакова Е.В..

*Городской центр психолого-педагогического
медико-социального сопровождения «Ресурс»
г. Казани*



Единый Государственный Экзамен



Трудности учащихся, обусловленные ЕГЭ

Познавательные: недостаточный объем знаний, недостаточная сформированность навыков работы с тестовыми заданиями, неспособность гибко оперировать системой учебных понятий предмета

Личностные: недостаток информации о процедуре, отсутствие возможности получить поддержку взрослых, повышенный уровень тревоги

Процессуальные: отсутствие четкой стратегии деятельности на стадии подготовки и по процессу сдачи экзамена.



Психологические проблемы учащихся, актуализированные ЕГЭ

Разочарование в себе и близких людях;

Усечение в коммуникациях – до глубокого погружения (ухода) в себя;

Потеря веры в свое достойное настоящее и успешное будущее;

Эмоциональная расторможенность, не исключая ярких агрессивных реакций;

Когнитивный ступор;

Утеря личностной значимости и ценности собственной жизни.



Необходимые знания и умения для успешной сдачи ЕГЭ

Личностные

- О собственной неповторимости и ценности
- О своих ресурсах: волевых, когнитивных, аксиологических и др.
- О жизненной перспективе
- Предупреждение напряжения
- Мобилизация

Специальные

- Самоорганизация
- Формулирование внутреннего плана действий
- Четкость и структурированность мышления
- Самоконтроль
- Саморегуляция



Психологический портрет учащихся «группы риска»

- Дети с демонстративным поведением, завышенной самооценкой, готовностью отстаивать выгодный стиль поведения. Эгоцентричные, прагматичные, упрямые.
- Дети с рассогласованностью в поведении и внутреннем состоянии, старающиеся следовать одобряемым нормам поведения. Склонны к самокритике, конформисты.
- Дети замкнутые, медлительные, имеющие проблемы в межличностном общении, агрессивно-тревожные.



Критерии подготовленности учащихся «группы риска» к ЕГЭ

- 📖 Адекватное отношение к процедуре тестирования;
- 📖 Наличие четкого представления об экзаменационном испытании;
- 📖 Конструктивное реагирование на просьбы, советы, предложения учителей, одноклассников, администрации ОУ и родителей;
- 📖 Наличие конкретизированной перспективы, независимо от результата экзаменационного испытания



Чем могут помочь родители?

- Создать план подготовки к экзаменам
- Распределить время работы и отдыха
- Выслушать и разделить переживания
- Поделиться своим опытом



Условия поддержки работоспособности

- 📅 Чередование умственного и физического труда.
- 📅 Беречь глаза, делать перерыв каждые 20-30 минут.
- 📅 Минимум телевизионных передач, гаджетов.



Некоторые закономерности запоминания

- 📖 Трудность запоминания растет непропорционально объему
- 📖 Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
- 📖 Распределенное заучивание лучше концентрированного.
- 📖 Из двух материалов, большего и меньшего, разумно начинать с большего.



Приемы психологической защиты

- 📖 Переключение (с одного вида деятельности на другой).
- 📖 Сравнение (сравнить свое состояние с положением других людей).
- 📖 Накопление радости (вспомнить приятные события).
- 📖 Мобилизация юмора (смех противодействует стрессу).
- 📖 Разрядка (физическая работа, игра, любимые занятия).



**Поддерживать
ребенка – значит
верить в него.**



Необходимые слова

- 📖 «Ты можешь это сделать».
- 📖 «Зная тебя, я уверен(а), что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это хорошо».
- 📖 Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица, интонации.



Благодарю за внимание!

**Городской центр
психолого-педагогического
медико-социального сопровождения
«Ресурс»**



**г.Казань,
ул. ДЕЛОВАЯ, д. 11
тел: 554-74-09**