



МОСКОВСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПСИХОЛОГО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ



# ПОМОЩЬ В ВЫРАБОТКЕ ОПТИМАЛЬНОЙ СТРАТЕГИИ ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ



Ермолаева Анна Валериевна,  
руководитель сектора дистанционного  
консультирования «Детский телефон  
доверия» Центра экстренной  
психологической помощи МГППУ



## РЕЙТИНГ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ ТРУДНОСТЕЙ ВЫПУСКНИКОВ

### *1. Неадекватные и нереалистические установки по поводу ЕГЭ и ГИА.*

Сильный эмоциональный негатив и ярко выраженные предубеждения — вот первая в нашем рейтинге трудность, с которой сталкивается выпускник.

*2. Отсутствие осведомленности по поводу возможных стратегий деятельности.* Абсолютное большинство учащихся не имеют осознанной стратегии и даже не подозревают о возможности ее существования. В крайнем случае, они просто пропускают незнакомые им вопросы.

*3. Высокий уровень тревоги.* Тревога это энергоемкое занятие, чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается. Поэтому очень важно уже на этапе подготовки к экзаменам научиться снижать уровень тревоги. Существует определенный уровень волнения, оптимальный для организации деятельности. Если ребенок не волнуется, он ничего не делает. Очень высокий уровень волнения, наоборот, приводит к ступору, мешает деятельности. Все силы уходят на то, чтобы справиться с волнением.

## ДИСТАНЦИОННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ

**Цель психологической подготовки** – выработка психологических качеств, умений и навыков выпускников, которые повысят эффективность подготовки к прохождению ГИА и сдаче ЕГЭ и позволят каждому ученику более успешно вести себя во время экзамена, т.е. будут способствовать развитию памяти и навыков мыслительной работы, концентрации внимания, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, владеть своими эмоциями.

**Цель психологического сопровождения** - оказание психологической помощи учителям, выпускникам 9, 11-ых классов и их родителям в подготовке к ГИА и ЕГЭ.

### Задачи сопровождения:

1. Развитие познавательного компонента психологической готовности к ГИА и ЕГЭ.
2. Уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.
3. Содействие адаптации учащихся к процессу проведения ГИА и ЕГЭ.
4. Создание необходимого психологического настроения у учащихся и их родителей во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний.

## МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ И РОДИТЕЛЯМИ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

1. **Кейс-методы.** Технология дистанционного обучения, основанная на наборах текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных материалов и их рассылке.
2. **Психологическое просвещение в онлайн-режиме.** Создание интересного видеоконтента, прямых эфиров, вебинаров, видеоинструктирования, электронных библиотек, коллекций видеофильмов для организации психологического кинозала. Знакомство с литературой, техниками, упражнениями, отработка практических навыков.
3. **Психологическая профилактика на удаленном доступе.** Предупреждение возникновения явлений дезадаптации обучающихся (воспитанников), разработка конкретных рекомендаций педагогическим работникам, родителям по оказанию помощи в вопросах воспитания, обучения и развития с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе и по вопросам психологического сопровождения дистанционного обучения, а также привитие навыков совладающего поведения всем субъектам образовательной среды; обучение их навыкам саморегуляции (разные возрастные, целевые группы) через вебинары, онлайн-трансляции.
4. **Индивидуальные или семейные дистанционные консультации.** Применение в практике педагога-психолога форм и методов экстренной и кризисной психологической помощи (в т.ч. в дистанционном формате), с целью быстрого снижения возможных негативных эффектов (паника, страхи, тревога, агрессивные проявления).
5. **Психологическая компьютерная диагностика.** Возможна через психодиагностические порталы дистанционно.

И как результат: разработка адресных рекомендаций для выпускника, родителей, педагогов. Адресность предполагает, что рекомендации даются не о подготовке к экзаменам вообще, а с учетом сильных и слабых сторон учебной деятельности ребенка.

- Абонент переживает по поводу предстоящего ЕГЭ. Он уверен в своих силах, но переживание связано с состоянием, которое наступает непосредственно перед экзаменом в аудитории (опыт пробного ЕГЭ) и это может отразиться на его результатах экзамена. С подобным состоянием в своей жизни он не сталкивался.
- Абонентка (17 лет) около двух часов назад поссорилась с родителями: они считают, что абонентка не готовится к ЕГЭ, а ее успехов не видят и не хвалят. Девушка сообщает о том, что ей нужна поддержка и одобрение родителей не только в сложных жизненных ситуациях (они всегда ее поддерживают в трудные минуты), но и в повседневной жизни, в мелочах.
- Девушка, 17л., обращается по поводу сложностей в подготовке к ЕГЭ. Со слов абонентки девушка не знает, кем именно хочет стать (девушка готовится к поступлению в медицинский Вуз, но одновременно ей нравится рисовать.) Девушка хочет поступать на биологический факультет МГУ, но боится, что не пройдет по баллам. Спрашивает, как ей собраться и начать готовиться к экзаменам, т.к. девушка постоянно отвлекается на интернет или рисование.
- Абонентка (17л) переживает, что недостаточно вкладывается в подготовку, что ленится, боится разочаровать родителей в случае недостаточно высоких баллов ЕГЭ.

## СТРАТЕГИЯ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ К ЕГЭ

### ОРГАНИЗАЦИОННАЯ

1

Ознакомление с процедурой ЕГЭ

2

Формирование адекватного мнения о ЕГЭ

Создание необходимых условий для подготовки

\*Самоорганизация ученика

3

Стратегии деятельности на экзамене

\*Планирование времени

### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ

Специфика мотивации выпускников

Формирование необходимых качеств

Приемы эффективного запоминания

Приемы развития уверенности

Приемы снижения тревожности и уровня стресса

Наличие психологической поддержки (со стороны психолога, учителя, родителя)

## САМООРГАНИЗАЦИЯ УЧЕНИКА В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ

*Научиться самоорганизации в обучении означает:*

- сформировать и поддерживать в себе настрой на самоорганизацию учения, самосовершенствование, развитие своих способностей;
- научиться понимать и принимать сформулированную преподавателем задачу, выражать к ней свое отношение; доопределять и переопределять ее для себя; самостоятельно ставить перед собой задачу, видеть проблемы;
- научиться систематизировать получаемые знания, находить порядок в беспорядке, видеть частное глазами всеобщего, принципиального, и наоборот – видеть конкретное в общем;
- уметь преобразовывать учебный материал: составлять план, сравнивать, моделировать, добавлять, критически перерабатывать, представлять в удобной для себя форме, находить основания для классификации и классифицировать;
- видеть альтернативу решения.

## САМООРГАНИЗАЦИЯ УЧЕНИКА В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ

### ПРОБЛЕМА

ЕСЛИ ВЫПУСКНИКУ:

- ✓ работа лучше дается только вначале;
- ✓ чувствует, что первый порыв облегчает усвоение и восприятие;
- ✓ знает, что подъем работоспособности длится недолго и наступает быстрая утомляемость.

ЕСЛИ ВЫПУСКНИК:

- ✓ замечает, что вначале работа как-то не клеится;
- ✓ чувствует вначале сонливость, даже если хорошо выспался;
- ✓ наиболее интенсивно выполняет вторую половину работы;
- ✓ лучше всего работает в конце.

### РЕШЕНИЕ

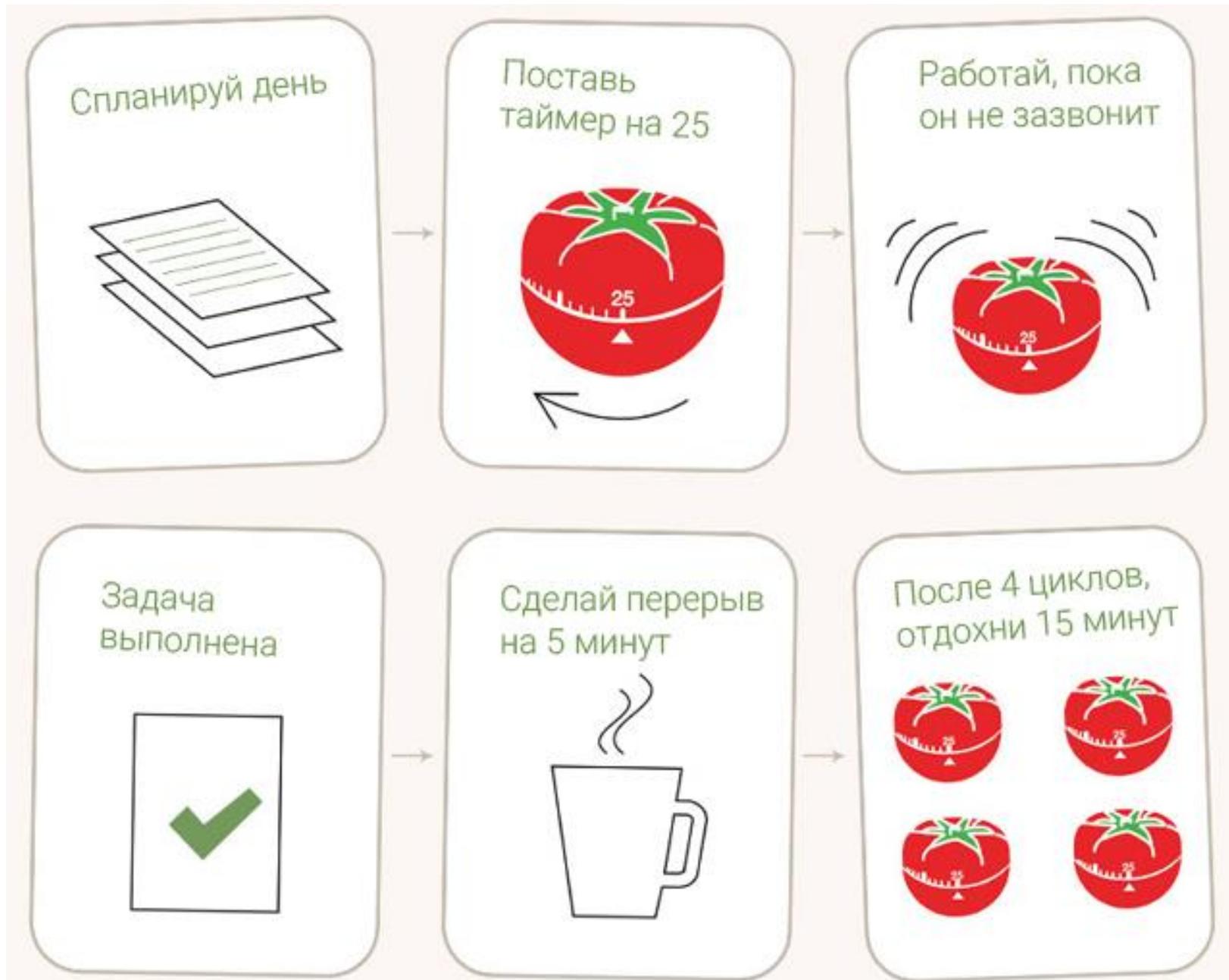
ТО:

- › наиболее трудную работу делать вначале;
- › не терять вначале ни минуты на то, что можно легко сделать и после;
- › все необходимое для работы приготовить заранее;
- › посторонние, но значимые мысли, приходящие в процессе работы фиксировать, возвращаться к ним после;
- › постепенно переходить от трудного, непонятного, неинтересного к легкому, понятному, интересному.

ТО:

- › вначале делать легкую работу;
- › вначале сделать всю подготовительную работу;
- › вначале делать более «двигательную» работу (записывать, чертить, подсчитывать);
- › постепенно переходить от легкого, интересного к трудному, неинтересному.

## ПЛАНИРОВАНИЕ ВРЕМЕНИ. МЕТОД «ПОМАДОРО»



## СПЕЦИФИКА МОТИВАЦИИ ВЫПУСКНИКОВ



### МЕТОДИКИ САМОМОТИВАЦИИ

МЕТОД ПРЯНИКА

ЯРКИЕ КРАСКИ

СОРЕВНОВАНИЯ

ВМЕСТЕ ВЕСЕЛЕЙ

ЦЕЛЬ

ХОЧУ — НЕ ХОЧУ

ВМЕСТЕ ВЕСЕЛЕЙ

## ФОРМИРОВАНИЕ НЕОБХОДИМЫХ КАЧЕСТВ УЧЕНИКА

- Высокая мобильность, переключаемость;
- Высокий уровень организации деятельности;
- Высокая и устойчивая работоспособность;
- Высокий уровень концентрации внимания, произвольности;
- Четкость и структурированность мышления;
- Сформированность внутреннего плана действий.

## ПРИЕМЫ ЭФФЕКТИВНОГО ЗАПОМИНАНИЯ

### ПРИЕМЫ ЗАПОМИНАНИЯ

КОНСПЕКТИРОВАНИЕ  
МАТЕРИАЛА

ПРОСЛУШИВАНИЕ

АССОЦИАЦИИ

РИФМОПЛЕТКА И НАПЕВКА

СОЗДАНИЕ СВЯЗУЮЩИХ НИТЕЙ

ПОВТОРЕНИЕ ПЕРЕД СНОМ

МЕТОД ПОВТОРЕНИЯ И. А.  
КОРСАКОВА

5

Закономерности запоминания:

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу все.
4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.
5. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

## АЛГОРИТМ РАБОТЫ С ТРЕВОЖНЫМИ РОДИТЕЛЯМИ

Получение запроса или предложение помощи  
родителю ученика

Запрос на психологическую  
проблему подготовки к  
экзаменам

Запрос на организационную  
проблему подготовки к  
экзаменам

Запрос на проблемы  
взаимоотношений между  
родителями и детьми

Уточнить (предположить) аспект проблемы по обозначенным  
критериям

Установите доверительный контакт  
с абонентом. Проработайте его  
эмоциональное состояние

Подтвердить предположение (диагностика)

Установите доверительный контакт  
с абонентом. Проработайте его  
эмоциональное состояние

Разработать индивидуальные рекомендации ученику

Соберите информацию по проблеме  
абонента (отношения внутри семьи,  
ожидания от ребенка, принципы  
воспитания, семейные ценности)

Проанализируйте стороны конфликтной  
ситуации, противоречия, которые между ними  
возникли. Попросите абонента встать «на  
сторону» другой стороны и проанализируйте ее  
позицию

## АЛГОРИТМ РАБОТЫ С ТРЕВОЖНЫМИ РОДИТЕЛЯМИ. КАК ОКАЗАТЬ ПОДДЕРЖКУ РОДИТЕЛЮ

1. **Попросите или позвольте родителю высказаться обо всём**, что накопело или случилось с ним. Выслушайте полностью, не перебивая говорящего.
2. **Проявляйте терпение и понимание** к тому, что настроение родителя может меняться в процессе разговора. Это в порядке вещей, когда человек начинает с негатива, после бросается в слёзы, а за тем улыбается и вновь, впадает в гнев и расстройство.
3. **Дайте родителю столько времени**, сколько ему потребуется, чтобы выговориться.
4. **Спросите его, чем бы вы лично могли помочь** в данной ситуации и в ваших ли это силах.
5. **Попробуйте поддержать родителя**. Возможно он нуждается в большем пространстве или чтобы «ресурсные люди» с ним провели больше времени и не оставляли его одного.
6. **Проявите понимание и некоторую привязанность**, вербализируйте эмоции.
7. **Предложите, в качестве поддержки, обратиться за помощью к очному психологу** за пролонгированной психологической помощью.

## КАК РАБОТАТЬ С КРИЗИСНЫМИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ В ПРОЦЕССЕ РАЗГОВОРА

- Вербализация, отражение.
  - Рационализация.
  - Стабилизация дыхания.
  - Переключение, отвлечение.
  - Физическая разминка (снимает стресс и усталость, расслабляет мозг, повышает его активность, способствует выработке новых идей и свежих взглядов на ситуацию).
  - Проигрывание предыдущих ситуаций успеха и гордости за себя или просто позитивных приятных моментов.
- ✓ Демонстрируйте уверенность и контроль над ситуацией. В вашем голосе и поведении не должны звучать неуверенности, сомнения, а тем более паника.
  - ✓ Речь должна быть плавная (не рубленая по слогам), медленная с элементами внушения, избегайте употребление частицы «не», иллюзия выбора.
  - ✓ Оградить от посторонних зрителей.
  - ✓ Употреблять четкие короткие фразы с утвердительной интонацией.
  - ✓ Не должно быть сложных предложений, сложно построенных словесных оборотов в речи, например, «Извините, пожалуйста.... Не могли бы Вы».
  - ✓ Не давайте обещаний, которые вы не в состоянии выполнить; постарайтесь свести острые реакции к плачу.



МОСКОВСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПСИХОЛОГО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

**МГППУ –  
УНИВЕРСИТЕТ ДЛЯ  
НЕРАВНОДУШНЫХ  
ЛЮДЕЙ**



ermolaevaav@mgppu.ru  
8 (499) 795-15-03

<http://childhelpline.ru>