



# МЕХАНИЗМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К ОГЭ, ЕГЭ

Лужная Зоряна Игоревна,  
педагог-психолог ГБОУ школа № 525  
с углубленным изучением английского языка  
имени дважды Героя Советского Союза Г.М. Гречко  
Московского района Санкт-Петербурга

# Почему они так волнуются?

- Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.
- Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.
- Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей - тревожности, неуверенности в себе, астеничности (быстрой утомляемости).
- Испытывают повышенную ответственность перед родителями.



# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность выпускника в сдаче государственной (итоговой) аттестации.

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

Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя.



## СЛОВА ПОДДЕРЖКИ:

«Ты сможешь это сделать»

«Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо»

«Ты знаешь это очень хорошо»

«Все у тебя получится»

«Это серьезное испытание, но я уверен, ты готов к нему»

«Не боги горшки обжигали»

«Да, итоговый экзамен очень важен, но при неудачной сдаче жизнь не остановится»



# СУЩЕСТВУЮТ ЛОЖНЫЕ СПОСОБЫ ПОДДЕРЖКИ.

- гиперопека, излишняя суета, тотальный контроль
- создание зависимости подростка от взрослого, подчеркивание ответственности перед школой, учителями, родителями
- навязывание нереальных стандартов,
- стимулирование соперничества со сверстниками., сравнение с более успешными одноклассниками



**Такая тактика не повышает мотивацию, а создает эмоциональные барьеры, которые школьник не может самостоятельно преодолеть.**



# УПРАЖНЕНИЯ НА СНЯТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

- Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.
- Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.
- Слегка помассируйте кончик мизинца.
- Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.



# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ ЧЕЛОВЕКА, ГОТОВОГО УСПЕШНО СДАТЬ ЭКЗАМЕНЫ:

1. Принимает ответственные решения по поводу подготовки к экзаменам, инициативен в самоподготовке.
2. Формирует вокруг себя интеллектуальную и творческую среду развития.
3. Умеет ставить адекватные учебные задачи и поэтапно их решать.
4. Ценит и развивает в себе пунктуальность, обязательность, аккуратность.
5. Эффективно использует время, отведенное на подготовку к экзаменам, не откладывает дела на потом.
6. Доводит начатое дело до завершения. Успех или неудачу воспринимает как жизненный урок.





Спасибо за внимание!

