



Министерство образования Калининградской области
Калининградский областной институт развития образования

ЕГЭ: Трудности и стратегии поддержки старшеклассников

Трудности с которыми выпускники сталкиваются при подготовке к экзаменам:

- **Процессуальные** – мифы или отсутствие полной и четкой информации о процедуре сдачи экзаменов;
- **Когнитивные** – специфические особенности психического развития, связанные с особенностями переработки информации (особенности развития мнемических процессов, мышления, внимания, памяти, речи);
- **Личностные** – несформированность навыков планирования времени, расставления приоритетов, управления своими эмоциями (эмоциональная неустойчивость).

Стратегии поддержки старшеклассников

ЕГЭ - лишь одно из многих жизненных испытаний, которое предстоит пройти;

ЕГЭ – событие ответственное, но важнее его – жизнь, здоровье, близкие люди;

ЕГЭ – каждому, кто учился по силам сдать

Стратегии поддержки

- ✓ **Поддержка;**
- ✓ **Комфортные условия для подготовки;**
- ✓ **Отсутствие паники, излишней тревоги, суеты;**
- ✓ **Подготовка к экзамену как возможность потренировать интеллектуальный и волевой потенциал;**
- ✓ **Осознание сильных и слабых сторон, знание ведущих систем восприятия информации;**
- ✓ **Организация подготовки - рациональное распределение времени на подготовку, отдых, сон.**

Вопросы на осознанность

- В чем для тебя заключается успешная сдача экзамена?
- Что может помешать подготовиться к успешной сдаче ЕГЭ?
- Что может тебя поддержать?
- Что может усилить твою уверенность в успехе?
- Какие возможности тогда у тебя появятся?
- Почему для тебя это важно?

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ для старшеклассников «ФОРМУЛА УСПЕХА»

- Ты готовишься к экзаменам?
- Пугает неизвестность?
- Ты чувствуешь растерянность?
- Волнение мешает сосредоточиться на заданиях?



Психологическая готовность к экзамену –
старт к успеху!

*ЕГЭ без стресса -
ЛЕГКО!*



Ты научишься:

- ✓ Снимать тревожность и убирать лишнее волнение
- ✓ Быстро концентрироваться на учебной задаче
- ✓ Помогать себе психологическими приемами
- ✓ Осознавать и использовать внутренние ресурсы

Продолжительность: 3 дня по 3 часа

Режим: ежедневно или через день

Место проведения: Ресурсный центр или в вашей школе

Время: по договоренности

Принимаются коллективные заявки до 20 человек.

Запишитесь по телефону:

(8 401 61)3-18-05

Наш адрес: г.Советск, ул. Школьная, 15, второй этаж

Обратиться за поддержкой,
проконсультироваться:

Коучинг-центр

8(40161) 3-18-05

Ивлева Ирена Валдовна, психолог

Кафедра педагогики и психологии

8(4012) 578-328

Сушкова Людмила Александровна, психолог

Центр диагностики и консультирования детей и подростков

8(4012) 93-43-66

приемная, запись к специалиста