



**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
СОЦИАЛЬНО-
ГУМАНИТАРНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ**



**Ассоциация социальных
педагогов и педагогов-
психологов Подмосковья**

Психологическое сопровождение ГИА

Белоус Елена Николаевна

кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой психологии и социально-педагогического образования ГСГУ, руководитель Ассоциации социальных педагогов и педагогов-психологов Подмосковья



Психологическое сопровождение экзаменов

Экзаменационный период

- Проработать снижения экзаменационной тревожности
- Сформировать навык стрессоустойчивости
- Прорабатывать волевую саморегуляцию
- Учитывать индивидуальные особенности психических процессов
- Контроль утомляемости

Экзаменационный момент

- Оценить качество ориентировки в реальности
- Оценить состояние организма (вода, глюкоза)
- Оценить степень тревожности и доминирующий компонент:

Тревога = Страх + Антивера в себя

Фасилитация = Оценить + Помочь справиться



1 Блок: Три реакции на стресс

Цель: Научить распознавать свои стресс-реакции (ступор, избегание, агрессия) и переключать их в конструктивное русло.

1. Ступор.

Можно использовать технику заземления (техника 5-4-3-2-1), которая помогает переключать внимание с тревожности на настоящий момент

Фокус внимания пять органов чувств: **зрение, осязание, слух, обоняние и вкус.**

Чем прочнее техника войдет в навык, тем лучше Вы будете управлять перепадами настроения, справляться со сложными ситуациями

2. Избегание.

Использование метода "Мини-шаг"

Это разделение задач на микро-действия.

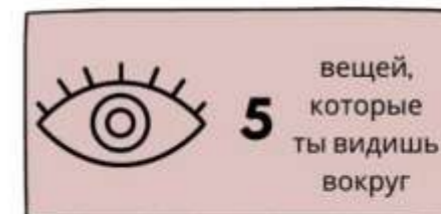
3. Агрессия.

Техника дыхания "Квадрат"



Успокаивающая практика, которая поможет вам соединиться с настоящим, исследуя пять чувств

5 - 4 - 3 - 2 - 1 ТЕХНИКА ЗАЗЕМЛЕНИЯ



2 Блок: Темперамент и стратегии подготовки

Цель: Подобрать индивидуальные методы обучения под каждый темперамент.

- 1. Холерик** – короткие интенсивные сессии обучения
+ физ-ра для разрядки.
- 2. Сангвиник** – чередование предметов, “метод помидора”
- 3. Флегматик** – план-график, жесткий тайминг с перерывами
- 4. Меланхолик** – поддержка в обучении, визуализация, поощрение



3 Блок: Суточная эффективность и биоритмы

Цель: Научить планировать подготовку в соответствии с пиками продуктивности обучающегося.

Жаворонок

Легко просыпаются рано утром.

Пик активности – 8:00 – 12:00

“Правило первого часа” – самые трудные темы разбирать сразу после пробуждения, а перед сном только легкое повторение

Сова

Мучительно встают рано утром.

Максимально продуктивны с 16:00 до 22:00

Если экзамен утром, то сдвигать режим сна на 15-30 минут раньше за две недели.

Перед самым экзаменом встать раньше, чтобы успеть проснуться

Проверь себя: заполни таблицу своей активности хотя бы за три дня



4 Блок: Адаптивность и ориентирование в условиях неопределенности

Цель: Развить навык быстрой перестройки стратегии при неожиданных сложностях.

1. Упражнение “Что, если...”

- Непонятная формулировка задания – алгоритм “Перефразируй → Выдели ключевые слова → дай пример”.
- Кончились черновики – “Метод зонирования”

2. Игра “Слепой маршрут”

- Участники с закрытыми глазами получают инструкции разной четкости – анализ, как действовать при дефиците информации.



5 Блок: Контроль утомляемости

Цель: Научить распознавать признаки переутомления и восстанавливаться.

Формат:

Тест “Шкала стресса”

- Физические маркеры (головная боль, тремор), когнитивные маркеры (путаница в мыслях, рассеянность, забывание и т.д.)

Техника экстренного восстановления:

- Паузы естественных звуков (2 минуты на звуки города, звуки природы, можно в наушниках)

Важные принципы против выгорания:

- Сон 7-9 часов
- “Тихий час” в течение дня, если этого требуют суточные биоритмы.
- Чередование умственной и физической нагрузки.





ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
СОЦИАЛЬНО-
ГУМАНИТАРНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ



АССОЦИАЦИЯ СОЦИАЛЬНЫХ
ПЕДАГОГОВ И ПЕДАГОГОВ-
ПСИХОЛОГОВ ПОДМОСКОВЬЯ

Спасибо за внимание!