

Психологическая подготовка к ЕГЭ

Жабакова Татьяна Викторовна, к.п.н., доцент, магистр психологии, практикующий психолог



- ВК: Татьяна Жабакова
- t.me: Психология 3D
<https://t.me/psycholog3D>
- Яндекс.Дзен:

Татьяна Жабакова/Психология/
Психологические упражнения: доступные,
безопасные, эффективные

План

1. Психологические причины «неуспешности» в ситуации ЕГЭ
2. Основные направления психологической подготовки к ЕГЭ:
 - повышение психологической эффективности деятельности педагога;
 - повышение психологической эффективности обучения в процессе подготовки к ЕГЭ.

Психологические причины «неуспешности» в ситуации ЕГЭ

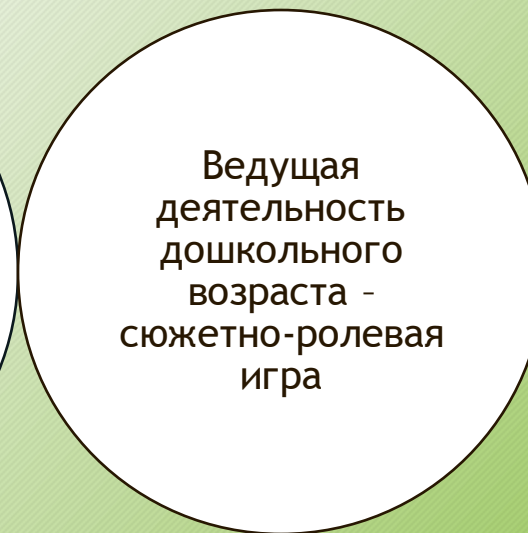
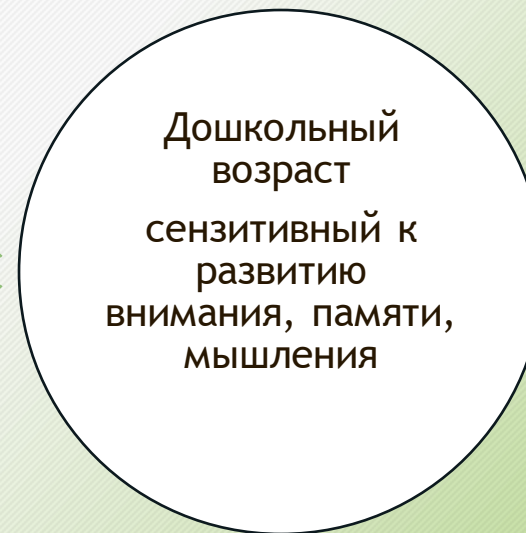
Психологические причины «неуспешности» в ситуации ЕГЭ

1. Недостаточность знаний и навыков;
2. Нежелание / неспособность брать на себя ответственность;
3. Пассивность, инертность;
4. Прокрастинация;
5. Недостаточно развиты навыки управления временем;
6. Заниженная самооценка, неуверенность в себе;
7. «Пропущенные» сензитивные периоды, «нереализованная» ведущая деятельность;
8. Сценарное поведение.



Замена ведущей
деятельности

Отсутствие
опоры на
сензитивные
периоды



Сценарии

Успешный

+/+

«Трудыга», достигает успеха, имеет арсенал стратегий для сдачи ЕГЭ

Неуспешный

-/-

Не достигает целей, ждет чуда, игнорирует возможности и собственные способности

Не выигрывающий

-/+

Заниженная самооценка, бессознательно не дает себе достичь успеха

Не проигрывающий

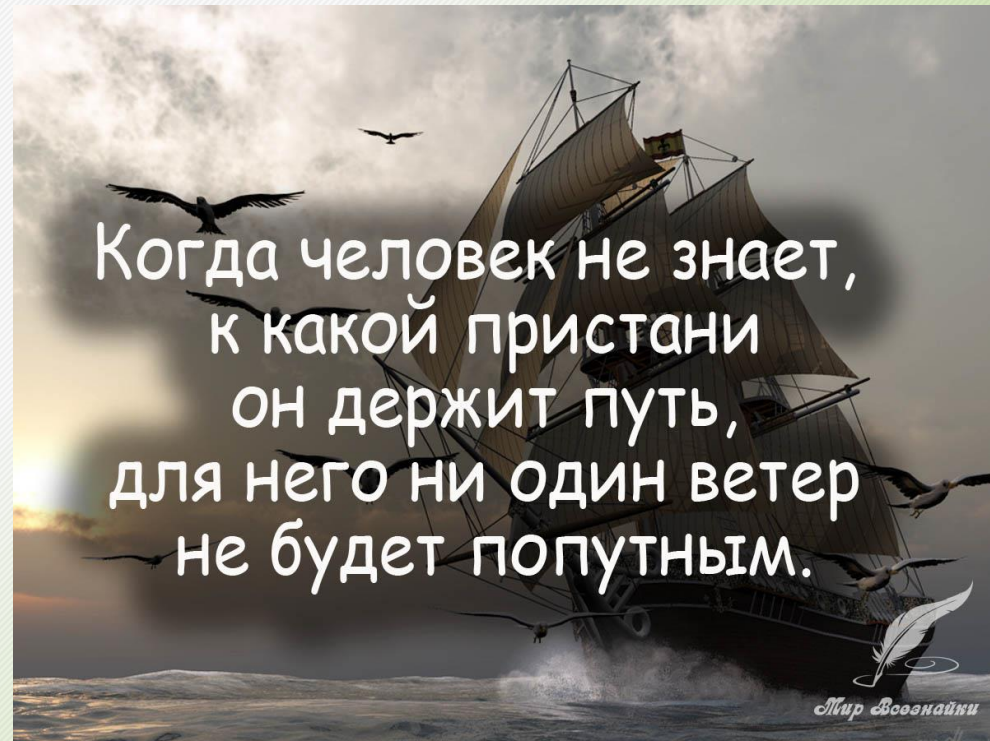
+/-

Завышенные представления о своих возможностях, недоволен своим положением, считает, что ему все должны

Повышение психологической
эффективности деятельности педагога

Цель:

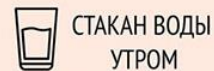
- Должна быть поставлена
- Должна быть конкретной, достижимой, измеримой
- Должна быть честной
- Должна быть позитивной



Планирование

1. Оптимизация расписания
2. Анализ результатов дня
3. Планирование «приятностей» - «мотивационные морковки»
4. Планирование полезных привычек

6 ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК



СТАКАН ВОДЫ
УТРОМ



30 МИНУТ
ЧТЕНИЯ



УТРЕННЯЯ
ЗАРЯДКА



КОНТРАСТНЫЙ
ДУШ



10 000
ШАГОВ

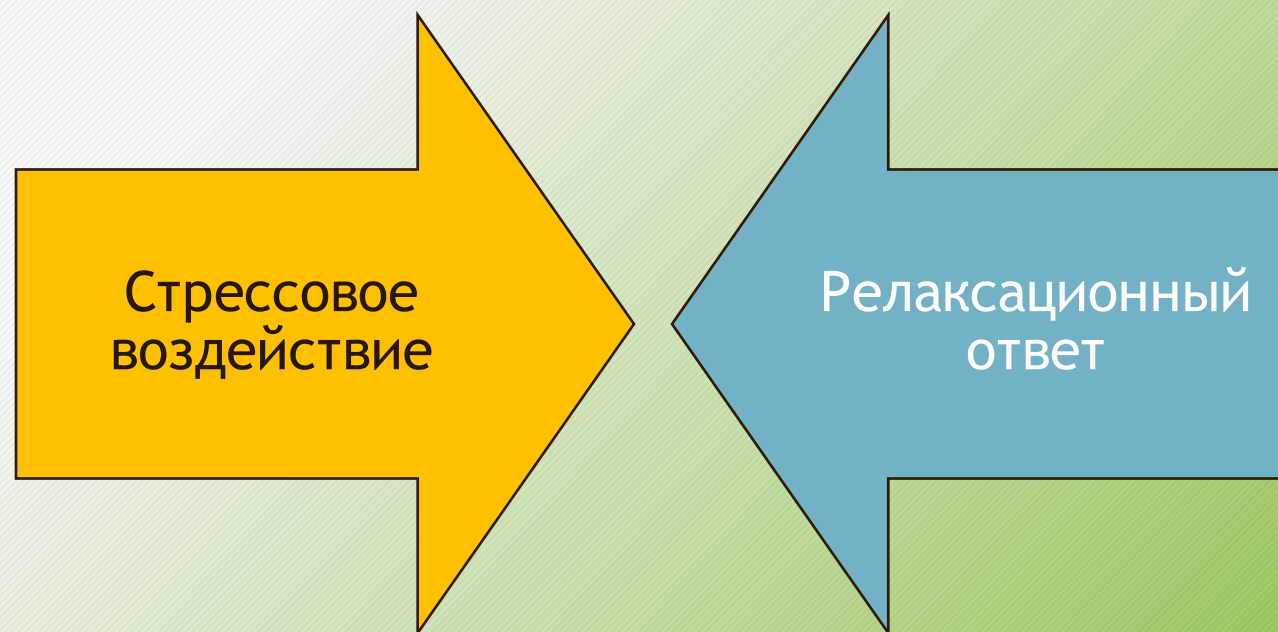


ПЛАН НА
ЗАВТРА



Способность находиться в ресурсном состоянии

- Умение безопасно «проживать» трудные эмоции;
- Владение навыками релаксационного ответа;
- Оптимизация системы «работа-отдых»;
- Владение ресурсными техниками



Повышение психологической эффективности
обучения в процессе подготовки к ЕГЭ

Блоки мозга и обучение



Блок 1: Блок регуляции тонуса и бодрствования, активации коры.
«Дом эмоций»



Блок 2. Блок приема, хранения информации.
«Библиотека мозга»



Блок 3. Блок программирования, регуляции и контроля. «Контролер и руководитель»

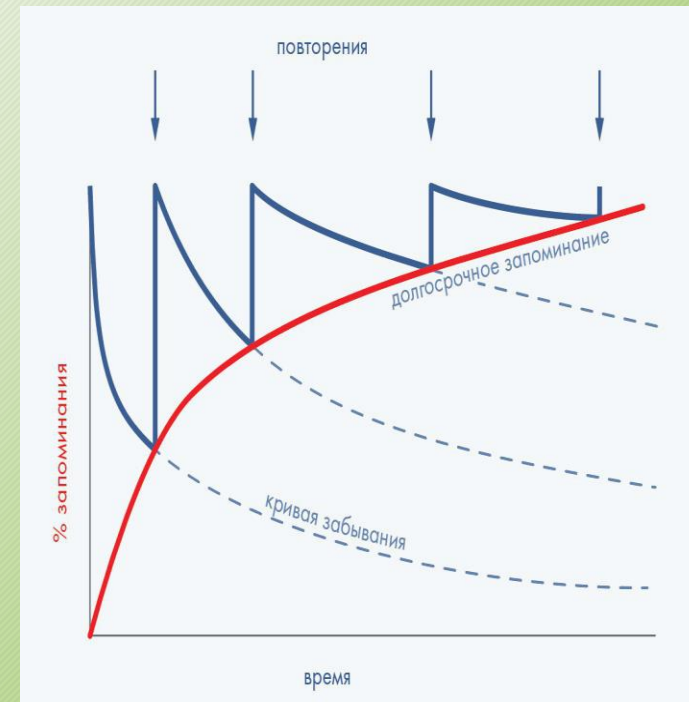
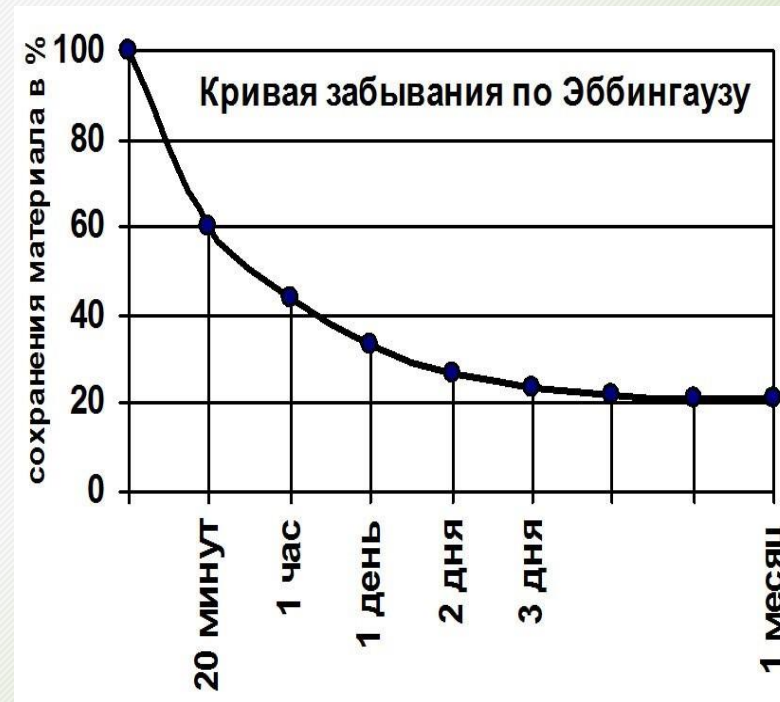
Блок 1: Блок регуляции тонуса и бодрствования, активации коры. «Дом эмоций»

- Работа пульс-методом;
- Пошаговое **проговаривание** каждого действия;
- Поощрение не итога, а ПРОЦЕССА
- Работа с наращиванием продуктивности
- Ритм!!!
- Чередование «напряжения» - «расслабления»

Блок 2. Блок приема, хранения информации. «Библиотека мозга»

Закономерности запоминания:

1. Сильные эмоции блокируют процесс запоминания;
2. Объем кратковременной памяти (от 5 до 9 единиц);
3. Эффект края
4. Приемы мнемотехники
5. Тесная связь мышления с процессами внимания и памяти



Блок 3. Блок программирования, регуляции и контроля. «Контролер и руководитель»

- Постепенное программирование контроля (работа с деформированными текстами и словами, работа по инструкции для самоконтроля)
- Формирующее оценивание
- Прием «зеленая ручка»
Отметить не ошибки, а правильно выполненные задания

Ребенок «левша» - «задача со звездочкой»

	<p>Задания для левши делаем смещенными к правой части листа</p>
--	---

- Левшество - это не только ведущая рука, но и нейропсихологическая организация мозга

Успех — это просто



Спасибо за внимание!