

Как психологически подготовиться к ОГЭ и ЕГЭ?

- ✚ Я уверенно сдам ОГЭ, ЕГЭ.
- ✚ Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.
- ✚ Я с хорошим результатом пройду все испытания.
- ✚ Я спокойный и выдержанный человек.
- ✚ Я смогу справиться с заданием.
- ✚ Я справлюсь.



1. Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ЕГЭ, ОГЭ. Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой.

2. Вспомни, была ли у тебя на предыдущих этапах похожая трудность? Удавалось ли тебе справиться с ней и как? Что именно помогло справиться? Подумай, что бы ты сделал по-другому. Что именно из этого положительного опыта тебе помогло бы и в этот раз.

3. Осознай, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к ЕГЭ, ОГЭ: родители, друзья, интернет, педагоги или еще кто-либо. Проявляй инициативу в общении по поводу предстоящего события.

4. Особое внимание удели организации комфортной домашней обстановки: создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний.

Наш адрес:

г. Майкоп, ул. Советская, 241
Телефон: +7(8772)52-11-68

Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
Республики Адыгея
«Адыгейская республиканская
гимназия»



Неделя психологии
«Готовимся к
ЕГЭ и ОГЭ»

г. Майкоп, 2022

Работа со страхами, поиск собственных ресурсов

Опиши свой страх перед экзаменом. На что он похож? Нарисуй свой страх перед ОГЭ, ЕГЭ в виде животного или растения.

На время отложи рисунок в сторону и ознакомься с притчей.



Одного человека как-то ночью посетил ангел и рассказал ему о великих делах, ждущих его впереди: у него будут возможности добыть огромные богатства, заслужить достойное положение в обществе и жениться на прекрасной женщине. Всю свою жизнь этот человек ждал обещанных чудес, но ничего не произошло, и, в конце концов, он умер в одиночестве и нищете. Когда он дошел до врат рая, он увидел ангела, который посетил его много лет назад, и заявил ему:

«Ты обещал мне огромные богатства, достойное положение в обществе и прекрасную жену. Всю свою жизнь я ждал, но ничего не произошло!». Человек был озадачен.

«Я не представляю, о чём ты говоришь», - сказал он.

«Ты помнишь, однажды у тебя была идея рискованного коммерческого предприятия, но ты побоялся неудачи и не стал действовать?» - спросил ангел. Человек кивнул.

«Из-за того, что ты отказался осуществить ее, идея была через несколько лет дана другому человеку, который не позволил страхам остановить его, и, если ты помнишь, он стал одним из самых богатых людей в царстве».

«И еще, помнишь», - сказал ангел, - был случай, когда большое землетрясение сотрясло город, разрушив много домов, и тысячи людей не могли выбраться из-под обломков. У тебя была возможность помочь найти и спасти выживших людей, но ты боялся, что в твоё отсутствие мародеры вломятся в твой дом и украдут все твоё имущество, так что ты не обращал внимание на призывы о помощи и оставался дома». Человек кивнул, вспомнив о своём постыдном поступке.

«Это была твоя великолепная возможность спасти сотни человеческих жизней, так что тебя бы уважали все оставшиеся в живых в городе», - сказал ангел «И ты помнишь женщину, прекрасную рыжеволосую, которая тебе очень нравилась. Она не была похожа ни на одну другую из тех, кого ты видел до этого и после этого, но ты думал, что она никогда не согласится выйти замуж за такого, как ты, и, боясь быть отвергнутым, ты прошел мимо нее?»

Человек опять кивнул, но теперь в его глазах стояли слезы.

«Да, мой друг, - сказал ангел, - она стала бы твоей женой, с ней тебе посчастливилось бы иметь много прекрасных детей, и с ней ты был бы по-настоящему счастлив всю жизнь».

Всех нас каждый день окружают подобные возможности, но часто, подобно человеку из этой истории, мы позволяем страху помешать нам, использовать их.

- Можем ли мы использовать ЕГЭ и ОГЭ в качестве возможности проявить себя, стать сильнее?

- Преобразуй свой рисунок.

Можешь сделать объект на нем добрым, смешным, приятным.

- Изменились ли твои чувства по отношению к экзамену? Если да, то как?

АННОТАЦИЯ

В ГБОУ РА «Адыгейская республиканская гимназия» с педагогом-психологом, Тарасьян Л.Ш. проводилось общешкольное мероприятие: «Неделя психологии», цель которого, сохранение психологического здоровья детей и подростков. В 9 «В» классе был проведён тренинг: «Готовимся к ОГЭ, ЕГЭ».

1. ГБОУ РА «Адыгейская республиканская гимназия».
2. Тарасьян Людмила Шамсудиновна, педагог-психолог высшей квалификационной категории.
3. Работа для наглядных материалов (буклет), представлен в формате PDF.
4. Название работы: «Готовимся к ЕГЭ и ОГЭ!».
5. Используемые технологии и программы: интернет, собственные разработки.
6. Дидактическая направленность: информационно – образовательная.
Для демонстрации на психолого - педагогическом занятии, классном часе, педагогическом совете, семинаре учителей, педагогов-психологов, социальных педагогов.
7. Буклет поможет выпускникам 9-х и 11 классов разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена. Чтобы учебный материал лучше усваивался, важно задействовать воображение и образное мышление: использовать сравнения, образы, метафоры, рисунки, что способствует повышенному интересу учащихся к информации.

В 9 «В» классе прошёл тренинг «Готовимся к ОГЭ»
Цель: обучение подростков навыкам саморегуляции, самоконтроля, уверенности в себя. Понижение уровня тревожности.

Задачи:

- Повышение сопротивляемости стрессу;
- Развитие уверенности в себе;
- Развитие коммуникативной компетенции;
- Развитие навыков самоконтроля.

Участники: учащиеся 9 «В» класса, 19 человек.

Материалы: бланки анкет, ручка, фломастеры, бумага А-4, музыка для релаксации.

Чтобы увидеть полную картину готовности выпускников к ЕГЭ и ОГЭ подростки отвечают на вопросы анкеты, «Готовность к экзаменам», на начало года и перед экзаменом.

Анкета имеет ориентировочный характер и позволяет оценить готовность к экзаменам глазами самих выпускников. Она затрагивает такие составляющие, как: способность к самоорганизации (познавательный компонент);

уровень тревоги (личностный компонент);

знакомство с процедурой экзамена (процессуальный компонент).

Используя притчу «Ангел», подростки имеют возможность посмотреть на себя со стороны. Всех нас каждый день окружают различные возможности, но часто мы позволяем страхам и опасениям помешать нам использовать их. Важно не бояться ОГЭ и ЕГЭ, а правильно подготовиться к этому важному событию.