

Поддержка перед ЕГЭ:



Российское
общество
Знание

КАК ПОМОЧЬ, а не навредить

Хвостова Светлана Анатольевна

кандидат биологических наук,
доцент кафедры «Психология» КГУ,
практикующий психолог,
лектор Российского общества
«Знание»



ПРИЧИНЫ НАПРЯЖЕНИЯ:



1. ВЫСОКАЯ КОГНИТИВНАЯ НАГРУЗКА

2. СБОЙ ПРИВЫЧНОГО РЕЖИМА

3. НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ ОЖИДАНИЙ

4. СОЦИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

5. ПЕРЕЖИВАНИЕ ЗА ПОСЛЕДСТВИЯ ВОЗМОЖНЫХ НЕУДАЧ

ГРУППЫ СИМПТОМОВ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА



ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

Головные боли, мышечное напряжение, учащение пульса и др.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ

Паника, страх, неуверенность, тревога, депрессия и др.

КОГНИТИВНЫЕ СИМПТОМЫ

Ухудшение памяти, снижение концентрации внимания, рассеянность и др.

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

Прокрастинация, снижение эффективности в учебе и др.

ОПОРНЫЕ ТОЧКИ ПОДДЕРЖКИ:



1. Создавать зону безопасности

2. Слушать, а не советовать

3. Займитесь своим эмоциональным состоянием

4. Будьте рядом, а не над душой

5. Не делайте тему ЕГЭ центральной в общении

6. Поддерживать, а не сравнивать

7. Спрашивать о видах помощи

ПОМНИТЕ, ЧТО У КАЖДОГО СВОЯ ЗОНА ОТВЕТСТВЕННОСТИ



УЧИТЕЛЬ

ДАЕТ СИСТЕМНЫЕ
ЗНАНИЯ И
ОТСЛЕЖИВАЕТ
ДИНАМИКУ



РЕПЕТИТОР

КОРРЕКТИРУЕТ
ПРОБЕЛЫ В ЗНАНИЯХ И
ЗАКРЕПЛЯЕТ
ИЗУЧЕННОЕ



РОДИТЕЛЬ

ПОДДЕРЖИВАЕТ
ЭМОЦИОНАЛЬНО,
ПОМОГАЕТ
ОРГАНИЗОВАТЬ
УСЛОВИЯ ДЛЯ УЧЕБЫ

РЕБЕНОК ПЕРЕСТАЛ ИЛИ ОТКАЗЫВАЕТСЯ ГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ?



ПРИЧИНЫ ОТКАЗА

- Страх неудачи
- Пробелы в знаниях
- Перезагрузка
- Проблемы вне учебы

ЧТО НЕОБХОДИМО ПРЕДПРИНЯТЬ?

- Предложить альтернативные варианты
- Снимите давление ожиданий
- Проконсультироваться со специалистом (подростковым психологом)

ЧТО НЕ СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ?

- Угрожать
- Манипулировать
- Лишать базовых радостей
- Обесценивать переживания
- Тотально контролировать

СТОИТ ЛИ ВМЕШИВАТЬСЯ, ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ СОБЛЮДАЕТ ДОГОВОРЕННОСТИ?



НЕ СЛЕДУЕТ ВМЕШИВАТЬСЯ

1. есть небольшие отклонения от плана, но они не критичны
2. если подросток берёт короткие паузы для отдыха
3. если он заменяются запланированные темы другими, но тоже важными
4. есть объективные причины отклонения (заболел, устал, возникли срочные дела).

ВМЕШАТЕЛЬСТВО НЕОБХОДИМО

1. график не соблюдается систематически,
2. откладывается подготовка «на потом», заменяясь второстепенными делами;
3. стресс нарастает, появляется паническое настроение.

КАК ВМЕШАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО?

1. спокойный разговор без обвинений
2. совместная корректировка графика
3. визуализация прогресса
4. гибкость и адаптация
5. избегать: жёстких требований, постоянного контроля, критики без поддержки, наказания за отклонения

КАК ОБЛЕГЧИТЬ ЗАПОМИНАНИЕ МАТЕРИАЛА?



КЛЮЧЕВЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ЗАПОМИНАНИЯ

- без повторений через час теряется до 50 % информации
- повторения с небольшими интервалами
- осмысленное запоминание
- эмоциональная окраска улучшает запоминание

ТЕХНИКИ ЗАПОМИНАНИЯ

1. Интервальные повторения
2. Метод карточек (система Лейтнера),
3. Визуализация и интеллект -карты,
4. Метод объяснения,
5. Чередование тем (интерливинг)
6. Повторение перед сном

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВНЕДРЕНИЮ

1. Выберите 2–3 техники
2. Отслеживайте прогресс
3. Чередуйте методы
4. Поощряйте эксперименты



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**