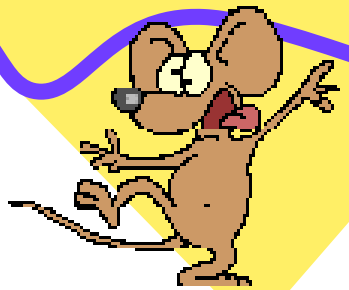
Значимость и острота проблемы при сдачи ЕГЭ

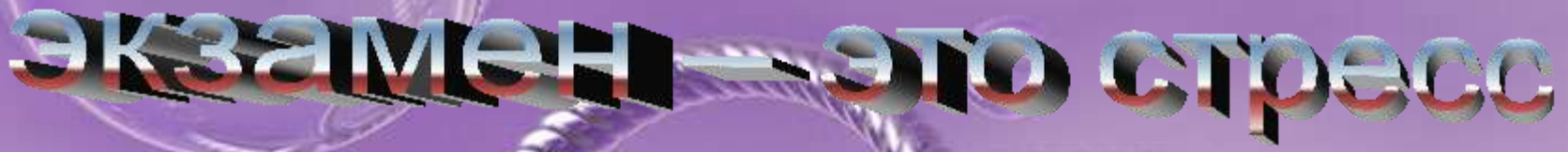
Школьное обучение составляют 2 главных мотива

первый хорошо окончить школу

второй – поступить в вуз



Любой экзамен – это стресс, и сдача единого государственного экзамена создает психологические проблемы для школьников, необходимость помощи специалиста психолога возрастает

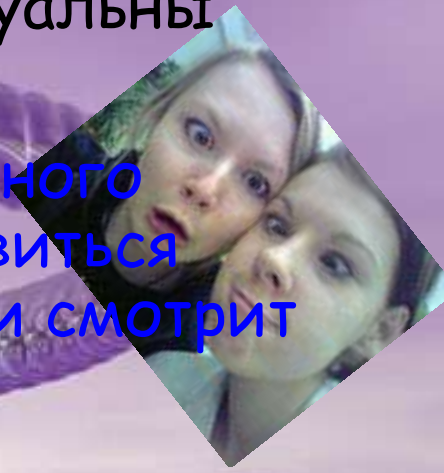


Методы и средства психологической помощи в данных условиях должны быть ориентированы на самих старшеклассников, на активизацию их внутренних ресурсов в ситуациях неопределенности

cognitivedistortion.com

Особенности стресса:

- Учащенное дыхание
- Напряжение мышц, покраснение лица
- Все другие проявления строго индивидуальны



С криком происходит снятие эмоционального напряжения. Хуже, когда человек становиться молчаливым, замкнутым, сидит в углу и смотрит неотрывно в одну точку

cognitivedistortion.com

Фрустрация – психическое состояние, выражающееся в характерных особенностях переживаний, и поведения, вызываемых объективно неопределимыми трудностями, возникающими на пути к достижению цели или решению задачи

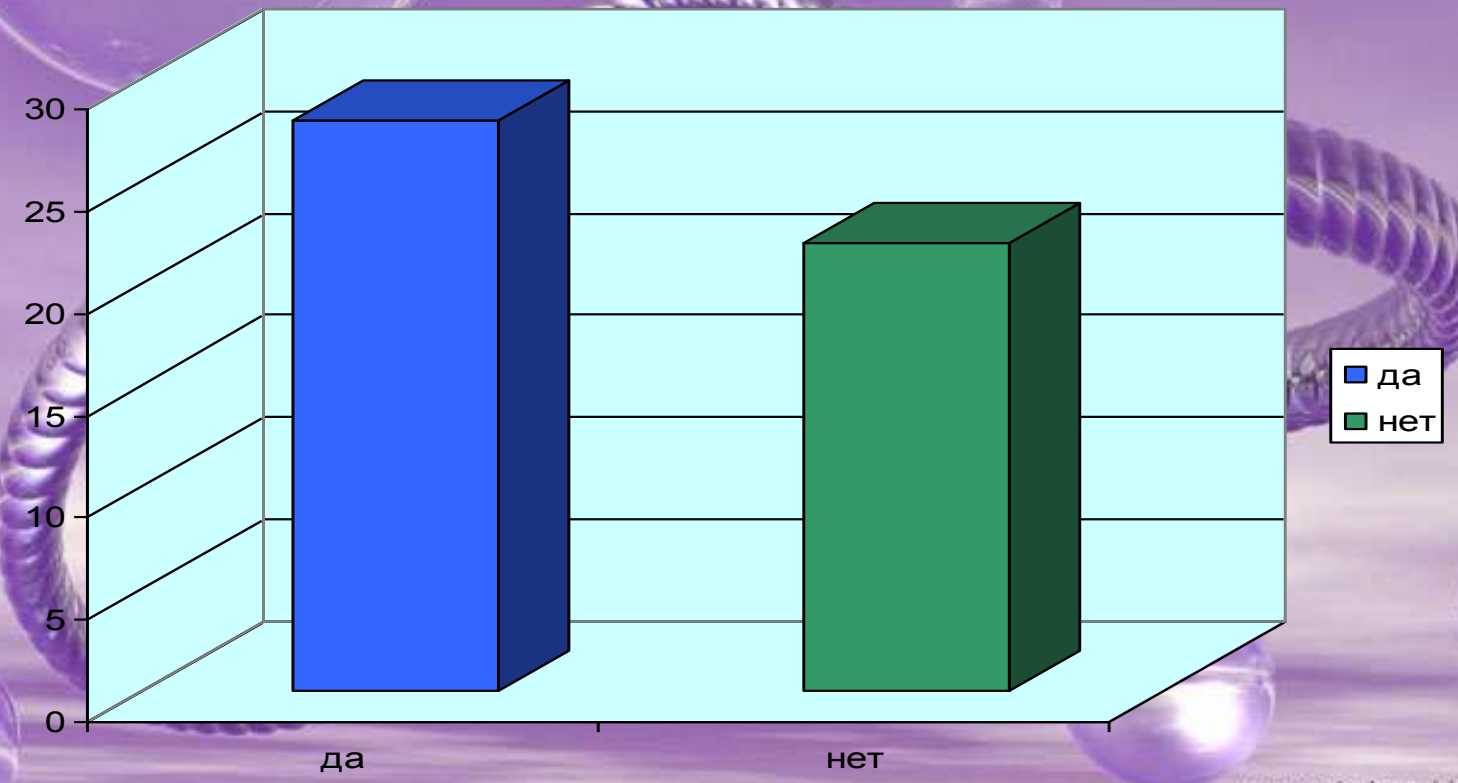
Стрессор – накопления – реакция

Развитие отрицательных эмоции тесно связано с фрустрацией

cognitivedistortion.com

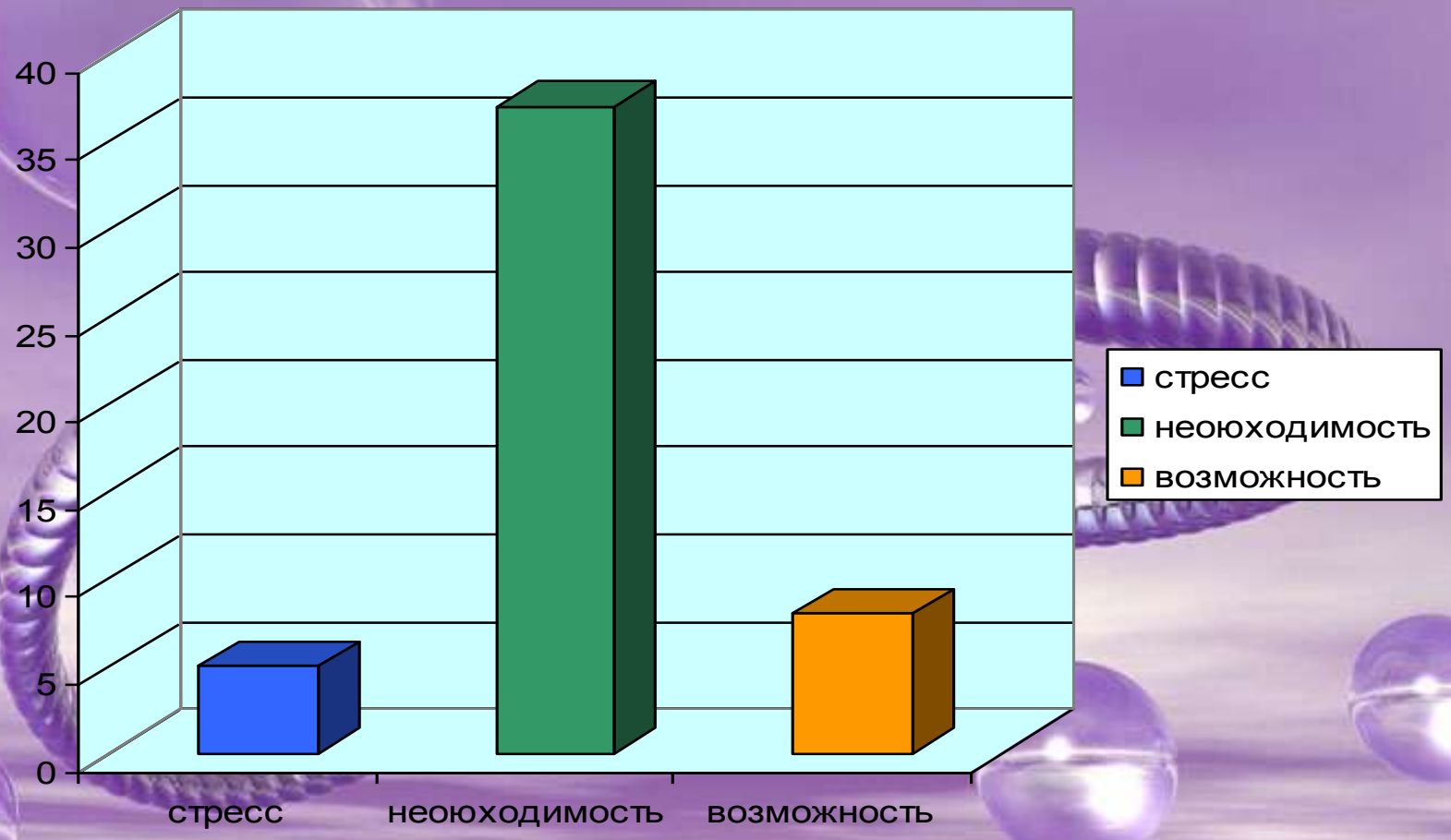
Анкетирование среди 11классов

Тревожит ли Вас сдача ЕГЭ?



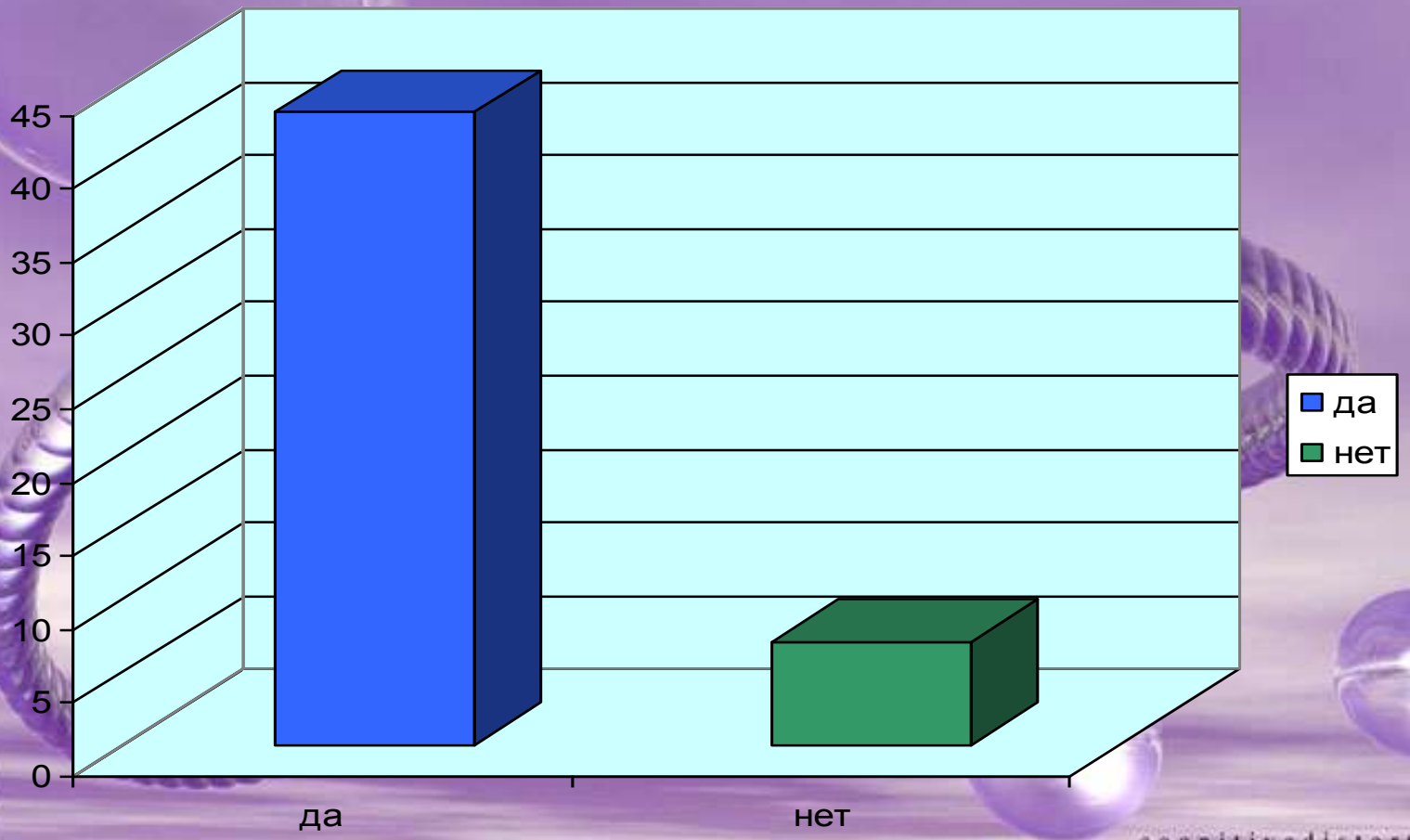
cognitivedistortion.com

ЕГЭ – для Вас…

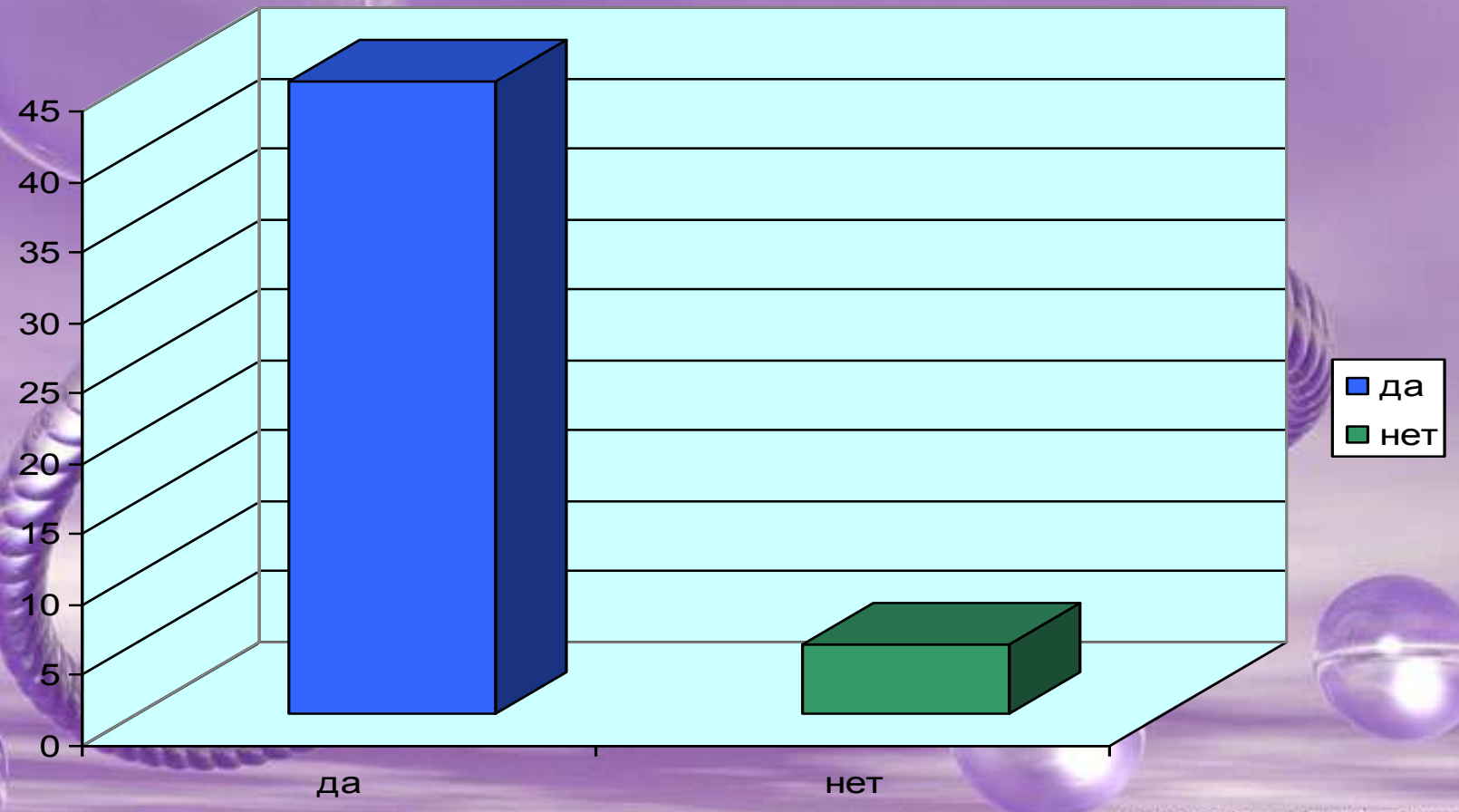


cognitivedistortion.com

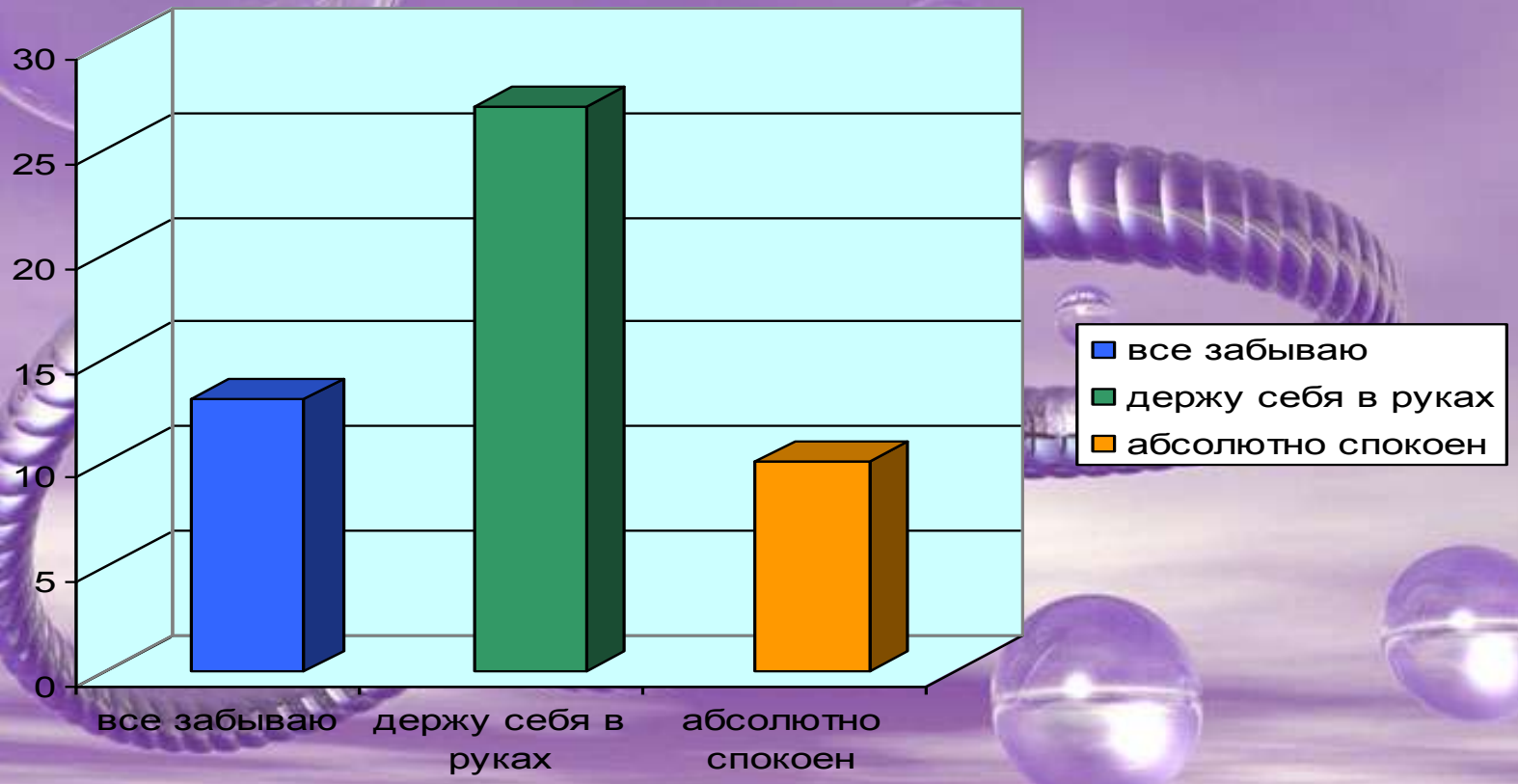
ЕГЭ - шанс?


45
40
35
30
25
20
15
10
5
0
да
нет
да
нет
cognitivedistortion.com

Готовы ли Вы рискнуть ради достижения цели?

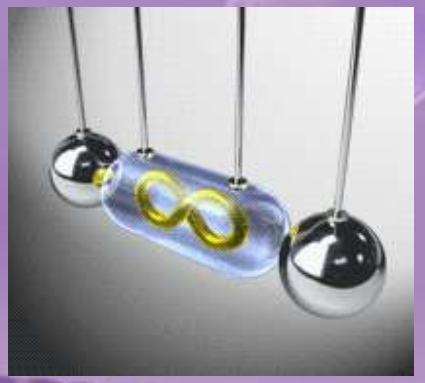


Как Вы ведете себя в стрессовой ситуации- на экзамене?



cognitivedistortion.com

Вот какие последствия стресса:



- Немотивированная бдительность
- «Взрывная реакция»
- Притупленность эмоций
- Агрессивность
- Нарушение памяти и концентрация внимания
- Депрессия
- Общая тревожность
- Приступы ярости
- Злоупотребление наркотическими и лекарственными веществами, алкоголем
- Непрошенные воспоминания
- Бессонница
- Мысли о самоубийстве

cognitivedistortion.com

Очень эффективный
способ снятия
психологического
напряжения - расслабление.
Это ключ к управлению собой.
Основной психологический эффект
расслабления
заключается в уменьшении
внутреннего беспокойства

cognitivedistortion.com

- Доступность психолого-педагогической поддержки для каждого старшеклассника

- Создание оптимальных условий для обеспечения комплексного психолого-педагогического сопровождения учащихся выпускных классов в период подготовки и сдачи ЕГЭ

cognitivedistortion.com

cognitivedistortion.com