



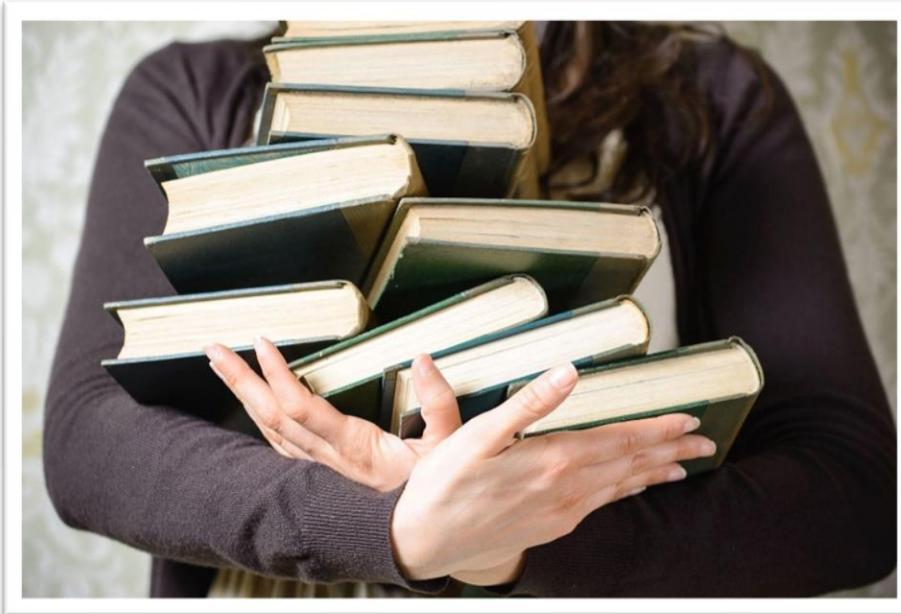
## Психологическая поддержка при подготовке к ОГЭ



### Содержание:

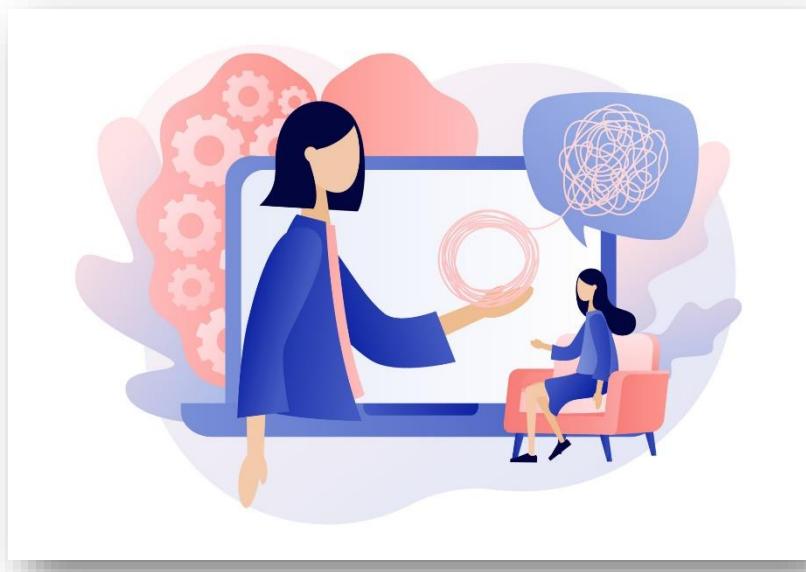
1. Психология в школе. ГИА: выход есть!
2. Психология стресса. Роль и место педагога в оказании поддержки и помощи ученикам при подготовке к ГИА.
3. Рекомендации психолога педагогам и родителям в период подготовки и проведения итогового собеседования у учеников 9 классов.
4. Психологические аспекты восприятия. Выводы и рекомендации

Молоканова Татьяна Владимировна,  
методист кафедры филологического  
образования ГБОУ ИРО КК





# Психология в школе



**ПСИХОЛОГИЯ** (греч. psyche – душа и греч. logos – слово) - это наука, которая изучает человеческую психику, закономерности поведения людей и их взаимодействия друг с другом. Она исследует бессознательные и сознательные процессы человека и животных.

## Направление психологии



## Предмет исследования

Реакции человека на стрессовые ситуации

Поведение

Целостные структуры психики

Личность.  
Индивидуальность

Познавательные процессы

Психологические закономерности воспитания и обучения



## СОБЕСЕДОВАНИЕ ПО РУССКОМУ ЯЗЫКУ

[www.gia.edu.ru](http://www.gia.edu.ru)

ВКЛЮЧАЕТ  
ЧЕТЫРЕ ЗАДАНИЯ:

1.

Чтение текста  
вслух;



2.

Пересказ текста  
с привлечением  
дополнительной  
информации;

3.

Монологическое  
высказывание  
по одной  
из выбранных тем;

4.

Диалог  
с экзаменатором-  
собеседником.

## Психология стресса





## Психологическое состояние ученика перед экзаменом может варьироваться от легкого волнения до сильного стресса и тревоги



## Психология стресса

Учителя играют **ключевую роль** в облегчении тревожности учеников и создании условий, способствующих более спокойной подготовке к экзаменам

1. Создать комфортную атмосферу.
2. Проводить тренировочные экзамены.
3. Обучать стратегиям управления стрессом.
4. Регулярно предоставлять обратную связь.
5. Поощрять сбалансированный подход.
6. Быть открытыми к общению с учениками

1. Тревога и беспокойство.
2. Физические симптомы.
3. Психологическая неустойчивость.
4. Переутомление
5. Изоляция



**Эффект ЗАРАЖЕНИЯ** – это явление бессознательной передачи от человека к человеку каких-либо эмоций, состояний или побуждений

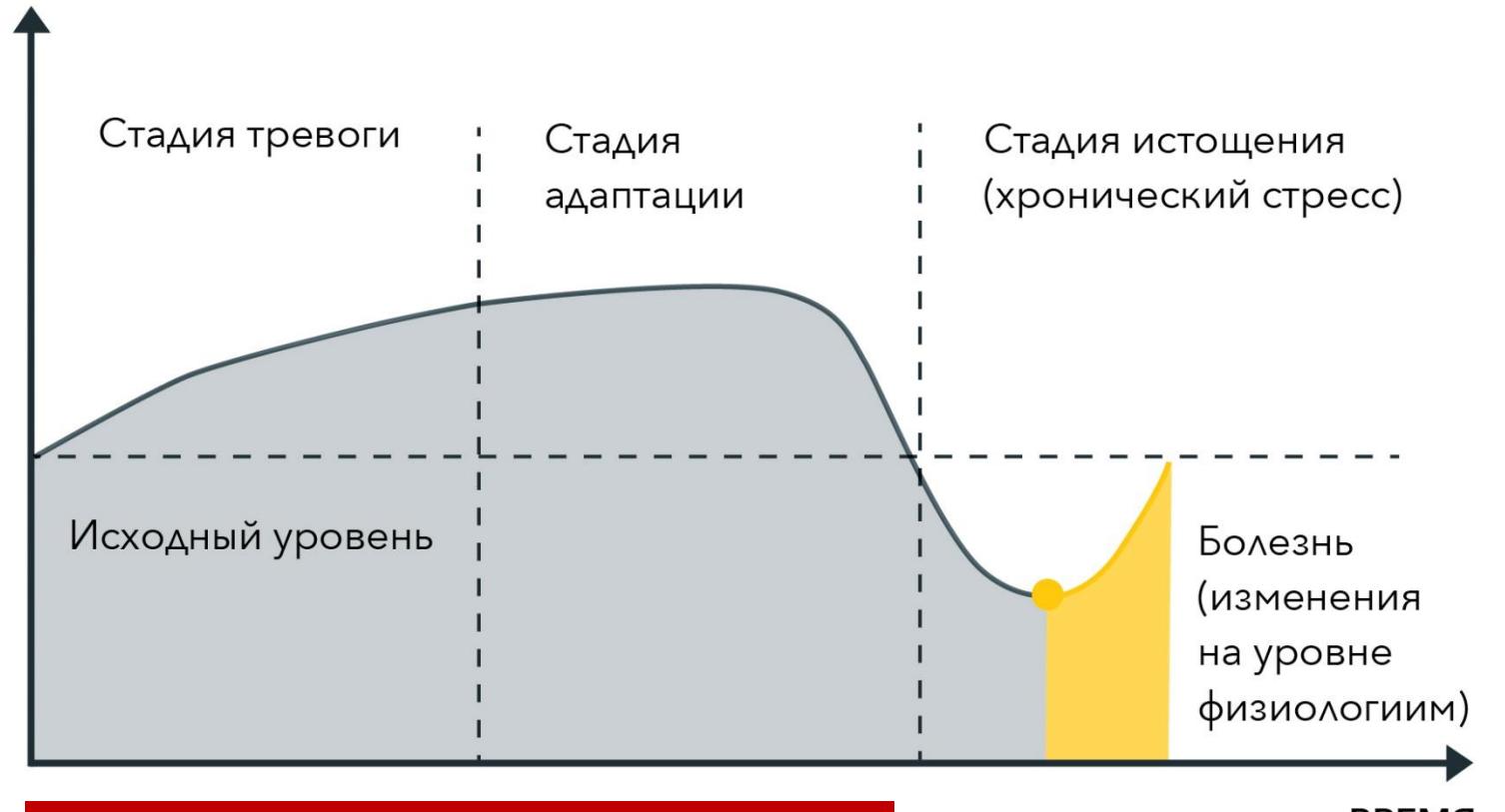
Реакции на стресс:





## Психология стресса

СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ  
ОРГАНИЗМА



Стадии стресса по теории Ганса Селье

Стресс перед экзаменом — это  
естественная реакция, которую можно  
контролировать и минимизировать



Педагог и психолог играют  
важную роль в оказании поддержки  
и помощи ученикам на всех стадиях  
стресса, помогая им научиться  
управлять своими эмоциями и  
преодолевать сложности



## Стадия 1: Тревога

### Поведение ученика:

- Ученик может проявлять беспокойство, нервозность, испытывать трудности с концентрацией.
- Частые колебания настроения, раздражительность.
- Физические проявления: потливость, сердцебиение, трепет.

### Проблемы:

- Низкая самооценка и страх не сдать экзамен.
- Отсутствие должной подготовки или недостаток времени для повторения.
- Ученик может стать более замкнутым и начнет избегать общения с одноклассниками

## Психология стресса





## Стадия 1: Тревога

### Рекомендации педагога-психолога:

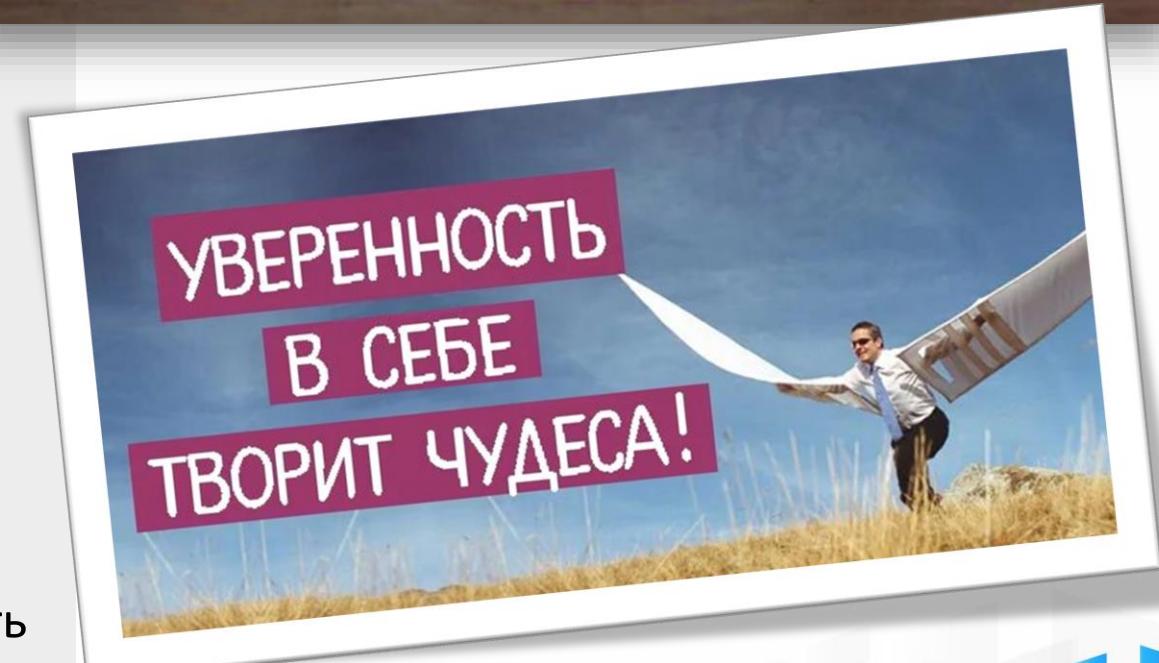
- Провести беседу о важности нормальных уровней стресса и о том, как стресс может мотивировать.
- Научить ученика техникам релаксации: глубокое дыхание, медитация, физическая активность.
- Обсуждайте с учеником план подготовки, чтобы он понимал, что контроль и планирование помогают снизить тревогу.
- Создать план подготовки, разбив материал на небольшие части для более простого усвоения.
- Поддерживайте открытое общение: дайте ученику возможность обсудить свои страхи и переживания.
- Предложите позитивные аффирмации, чтобы повысить уверенность, например, «Я готов и смогу это сделать»

## Психология стресса



МАЛЕНЬКИМИ ШАГАМИ

К БОЛЬШОЙ ЦЕЛИ





## Стадия 2: Адаптация



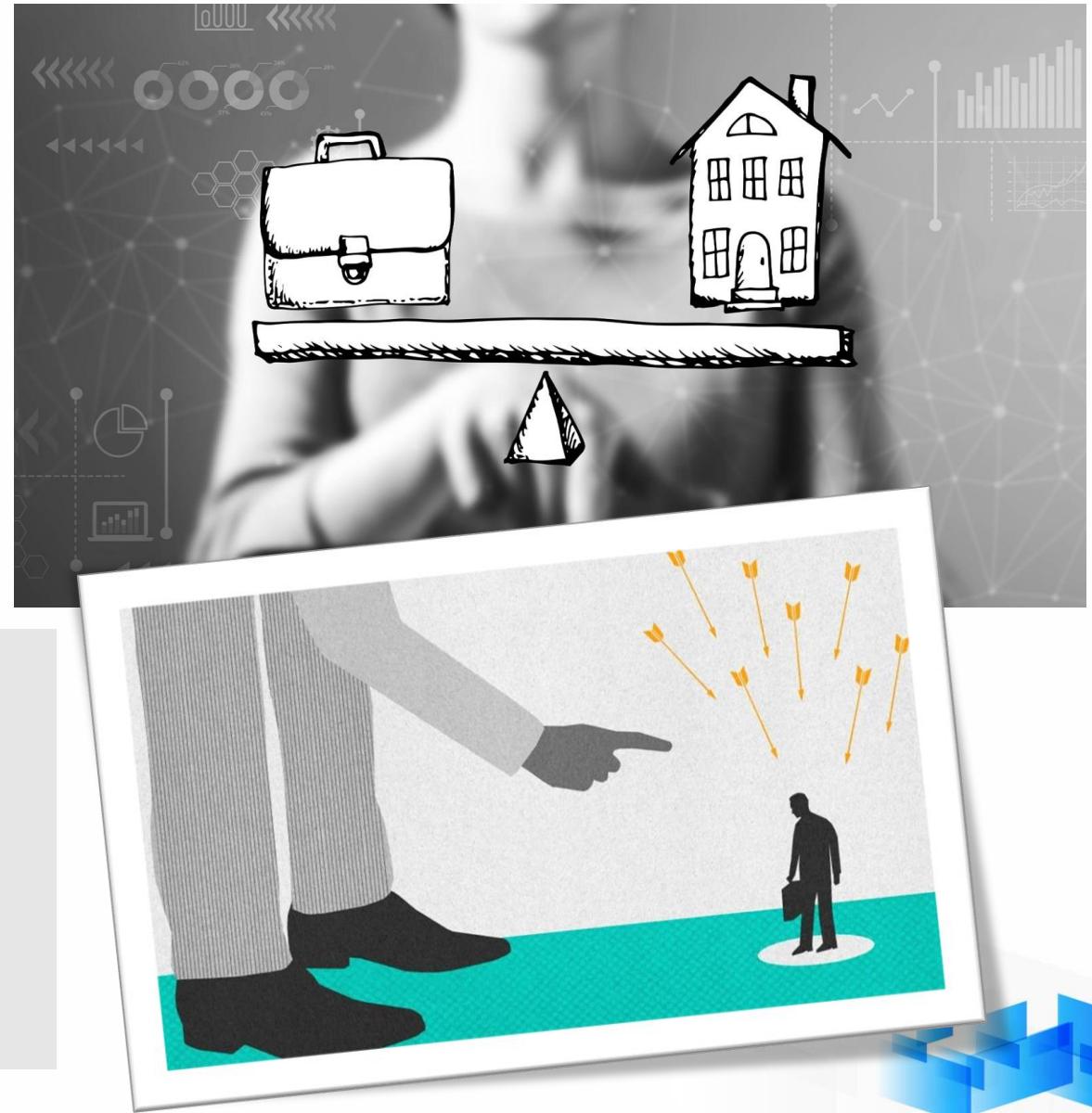
### Поведение ученика:

- Попытки справиться с подготовкой: усиленное изучение материала, повторение.
- Иногда возникают «защитные» механизмы, такие как избегание задач или чрезмерное самокритика.
- Проявление импульсивности — учащийся может пытаться охватить слишком много материала за короткое время.

### Проблемы:

- Чрезмерная самозагруженность может привести к перегрузкам, ощущению усталости и переутомлению, что может привести к раздражительности.
- Проблемы с поддержанием баланса между учебой и отдыхом

### Психология стресса





## Стадия 2: Адаптация



### Психология стресса

#### ОТ САМОКРИТИКИ К САМОПОДДЕРЖКЕ



#### Рекомендации педагога-психолога:

- Поддерживать регулярные перерывы в учебе для восстановления сил.
- Напомнить о важности физической активности и достаточного сна во избежание выгорания.
- Еще раз обсудить с учеником стратегию «малых шагов».
- Поощряйте практика «тестирования» — выполнение пробных экзаменов для уменьшения страха перед реальным экзаменом



## Стадия 3: Истощение

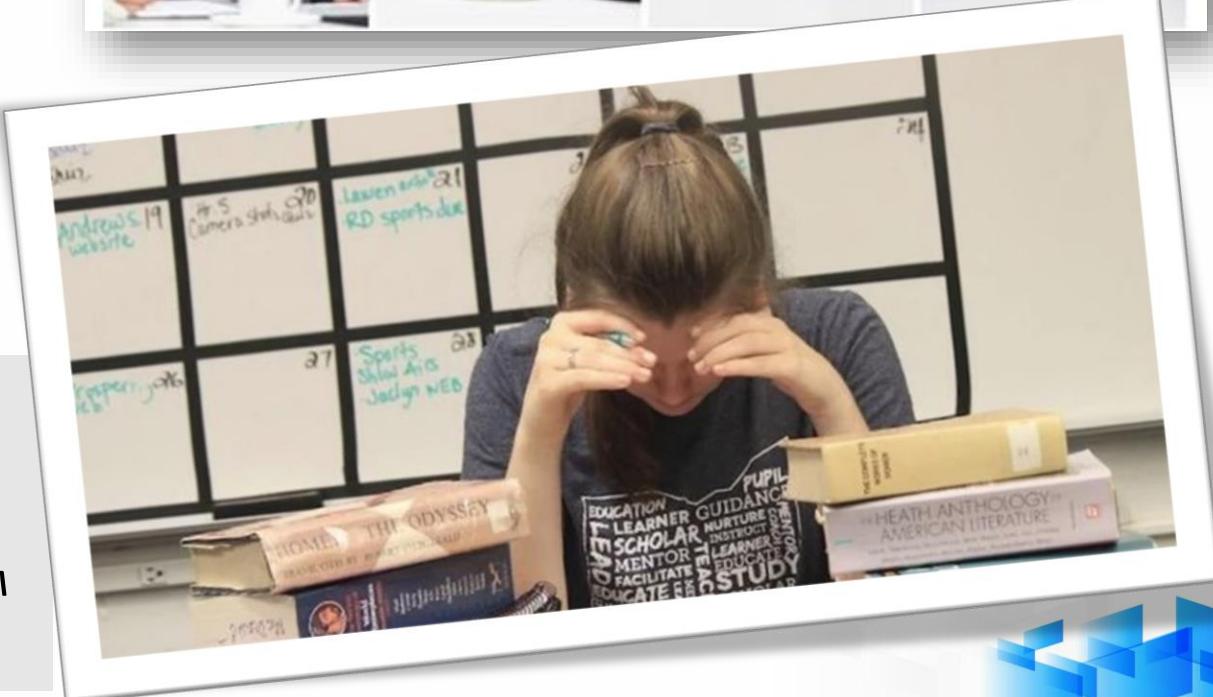
### Поведение ученика:

- Эмоциональное и физическое истощение, возможны признаки депрессии.
- Могут проявиться такие физические симптомы, такие как головная боль, бессонница или потеря аппетита.
- Невозможность сосредоточиться на заданиях, желание отстраниться от экзамена.
- Возможной появление прокрастинации — выбор более легких задач вместо подготовки.

### Проблемы:

- Угроза потери мотивации и интереса к учебе.
- Возможные проблемы с психическим и физическим здоровьем

## Психология стресса





## Стадия 3: Истощение



### Психология стресса

#### Рекомендации педагога-психолога:

- Провести занятия по управлению эмоциональным состоянием и уменьшению стрессового воздействия с применением методов релаксации и антистрессового дыхания.
- Убедиться, что ученик/ца ухаживает за своим телом, соблюдает режим сна, отдыха и питания.
- Поощрять положительные мысли: проговорить, что не идеальный результат экзамена не определяет личность ученика.
- Обеспечить поддержку со стороны учителей и сверстников через групповые обсуждения и совместные занятия
- Предложить профессиональную помощь, если состояние не улучшается





## День проведения собеседования

### Поведение ученика:

- Стремление к контролю ситуации (например, проверка необходимых принадлежностей).
- Может проявлять нервозность перед началом экзамена, либо быть необычно спокойным.

### Рекомендации для педагогов и родителей:

- Убедитесь, что ученик позавтракал и хорошо поспал перед экзаменом.
- Напомните, что переживания — это нормально, и каждая ситуация — это жизненный опыт.
- Пожелайте удачи и дайте понять, что независимо от результата, вы гордитесь его усилиями

## Психология стресса



ДО собеседования



Итоговое  
собеседование  
по русскому языку





### День проведения собеседования

#### Поведение ученика:

- Освобождение от напряжения, но может появиться чувство неопределенности.
- Возможны чувства облегчения или разочарования в зависимости от результата.

#### Рекомендации для педагогов и родителей:

- Обсудите с учениками переживания и эмоции: это поможет разобраться с чувствами.
- Подчеркните, что результаты экзамена — это не единственная оценка персональных качеств и возможностей.
- Поддерживайте мотивацию учеников для сдачи ОГЭ, возвращая фокус на обучение и личностный рост

### ПОСЛЕ собеседования



Итоговое  
собеседование  
по русскому языку





**Результат восприятия во многом зависит от избирательности внимания читателя (ведущий сенсорный канал), от мотивации чтения, от установки, от опыта мышления и развития эмоциональной сферы, от возраста и многое другое**

## 2. Психологические аспекты восприятия

**Восприятие** - складывается из приставки вос-, означающей движение вверх, и старинной формы слова «принятие», т.е. взятие, получение

**Восприятие** — это психический процесс, при котором все предметы или явления, действующие на органы чувств человека, воспринимаются им как единое целое, не рассыпаясь при этом на отдельные ощущения.

**Восприятие не сводится к простой сумме ощущений**, помимо них в него входят *процессы осмыслиения того, что воспринимается, прошлый опыт и другие психические процессы*.

**Восприятие чтения** — это процесс принятия содержания прочитанного, присвоение его в себе. Читающий человек не просто воссоздаёт текст, но и реагирует на него своим сознанием: соглашается или спорит, спрашивает или отвечает, создаёт свои образы и эмоционально их переживает



# ВИЗУАЛ

Основа их обучения -  
это визуальная информация

Для визуалов слух и зрение составляют единое целое, поэтому, если такой человек только услышал материал (но не увидел), то с большой долей вероятности информация быстро забудется. Визуалы моментально усваивают всю наглядную информацию, поэтому наиболее выгодно использовать все методы и приемы наглядного представления материала:

- интеллект-карты,
- схемы,
- графики,
- иллюстрации,
- фотографии,
- демонстрационные модели,
- опыты, эксперименты.



Визуалы лучше всего учатся на наглядном примере, когда они видят изучаемый материал в режиме реального времени. **Основная память — визуальная**. Хорошо помнят расположение предметов, путь, дороги, неплохо ориентируются в пространстве. Некоторый шум для визуала не критичен, он может сосредоточиться в обстановке некоторого шума и успешно изучать материал.  
Визуалы хорошо воспринимают текстовую информацию, способны быстро научиться скрочечению



**Визуал** опирается на зрительные образы, часто использует слова, связанные с видением, формой, цветом.

**Примеры фраз:** - «Я вижу, что...», - «Это выглядит как...», - «Мне кажется, что картина такая...», - «Я представляю себе...», - «Это ясно, как день...», - «Если взглянуть на проблему...».

**Стиль ответа:** Описательный, с упором на детали, может рисовать в воображении образы.

**На собеседовании визуал** будет описывать события как «картину», использовать сравнения



# АУДИАЛ

У аудиалов умеренно развита внутренняя речь. Хорошо воспринимают лекции, музыку, беседы, диалоги. Четко и эффективно удерживают линию разговора, беседы, часто именно в ходе беседы улавливают смыслы изучаемого материала. При сосредоточении необходима тишина.

**Аудиалы хорошо учатся совместно с другими, обсуждая изучаемую тему, рассуждая вслух над проблемой.** Аудиалам полезно прослушивать лекционный материал, проходить аудиокурсы

## Некоторые характеристики аудиалов:

- получают основную информацию посредством слуха — в процессе разговора, чтения вслух, спора или обмена мнениями со своими собеседниками;
- для речи характерны слова, связанные со слуховым восприятием (голос, послушайте, обсуждать, молчаливый, тишина, беззвучный);
- испытывают потребность в непрерывной слуховой стимуляции, а когда вокруг тихо, начинают издавать различные звуки - бубнят себе под нос, свистят или сами с собой разговаривают;
- при общении с людьми обращают внимание на имя и фамилию человека, звук его голоса, манеру его речи и сказанные им слова;
- описывают звуки и голоса, музыку, звуковые эффекты и шумы, которые можно услышать в окружающей их обстановке, а также пересказывают то, что говорят другие люди

Использует слуховой канал восприятия как пусковой





**Аудиал** воспринимает информацию через звук, интонации, часто использует слова, связанные со слухом и речью.

**Примеры фраз:** - «Я слышал, что...», - «Это звучит убедительно...», - «Мне созвучно ваше мнение...», - «Проговорим этот момент...», - «Этот аргумент громко заявляет о...», - «Мне хочется обсудить...».

**Стиль ответа:** Может повторять услышанное, обращать внимание на тон и формулировки.

**На собеседовании аудиал** обратит внимание на то, как звучит его речь, может повторять вопросы



# КИНЕСТЕТИК

Получает информацию через действия, движения, прикосновения

Кинестет хорошо запоминает любые действия, практические упражнения. Лучше всего всю информацию воспринимает через практические упражнения, эксперименты, где своими руками проверяет полученную информацию на практике. Особенно хорошо воспринимается информация практического характера: что и как двигается, где необходимо нажать.

## Особенности кинестетиков:

- частое использование жестов и присосновений при общении;
- предпочтение физической активности (спорт, танцы);
- склонность к практическому обучению вместо теории,
- опира на собственный жизненный опыт.



Кинестетам важно все пощупать, потрогать, понюхать, попробовать на вкус и полноценно ощутить изучаемый предмет. Люди этого типа очень деятельностны, любят и с удовольствием трудятся. И не любят бездействие. Именно для кинестетов поговорка «Движение — это жизнь» имеет особый смысл. Кинестету очень сложно удерживать фокус внимания, они легко отвлекаются, им сложно усидеть на месте продолжительное время, заниматься рутинной работой



**Кинестетик** опирается на ощущения, движение, тактильный опыт.

**Примеры фраз:** - «Я чувствую, что...», - «Мне кажется, это неудобно...», - «Это тяжело воспринимать...», - «Я схватил суть...», - «Нужно прочувствовать эту тему...», - «Это оставило след в моей памяти...»

**Стиль ответа:** Может жестикулировать, описывать эмоции и физические ощущения.

**На собеседовании кинестетик** будет говорить о своих ощущениях, возможно, жестикулировать



# ДИГИТАЛ

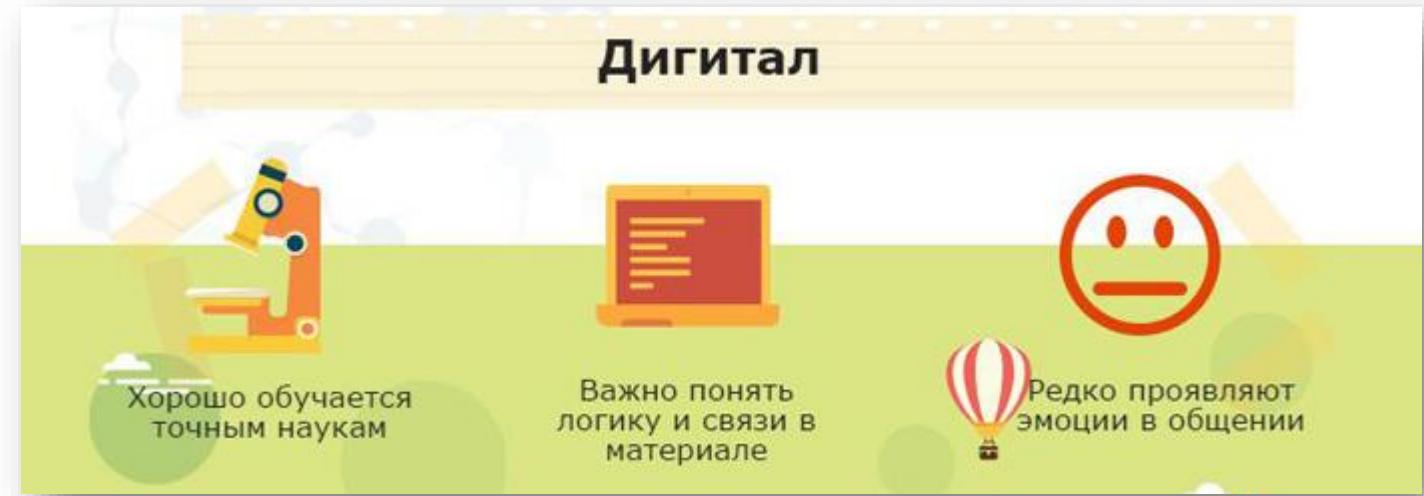
Им важно не услышать или увидеть, не почувствовать или потрогать, а понять, как происходит процесс

Дигиталы прекрасно обучаются всем наукам, имеющим строгую логику и последовательность: математике, физике, механике, технологии. Такие люди часто работают в области, где множество исследований, математической и статической обработки, программирования. Дигиталам важно понимать практическую ценность получаемых знаний, видеть, как они могут применяться в реальной жизни.

В ходе обучения дигиталов необходимо выстраивать логику всей изучаемой темы.

Для этого можно использовать:

- схемы,
- интеллект-карты,
- сжатые планы,
- собственноручно составленные тезаурусы.



У дигиталов в основе лежит логическое мышление и осмысление причинно-следственных связей.

Такие люди часто предпочитают вести диалог с самим собой, а также минимизировать проявление эмоций при других людях. Они запоминают людей не по внешности, словам или эмоциям, а по профессиональным качествам, достижениям и навыкам. Дигиталы любят работать с документами, искать разнообразные факты, а также устанавливать причинно-следственные связи, анализировать полученную информацию и делать выводы. Они часто используют технические термины, аббревиатуры, стремясь к точности и лаконичности в коммуникации



**Дискретный (дигитал)** опирается на факты, структуру, анализ.

**Примеры фраз:** - «Логично предположить, что...», - «Если проанализировать...», - «Этот аргумент не выдерживает критики, потому что...», - «Система показывает, что...», - «По статистике...», - «Давайте разберём по пунктам...».

**Стиль ответа:** Чёткий, последовательный, с акцентом на причинно-следственные связи.

**На собеседовании дигитал** построит ответ строго, с аргументами и выводами



## Зеркальные нейроны

Зеркальные нейроны в психологии простыми словами можно описать как специальные нейроны в мозге, которые активируются при наблюдении за выполнением какого-либо действия другим человеком. Они позволяют не только имитировать действия других людей, но и понимать их с точки зрения внутреннего опыта.



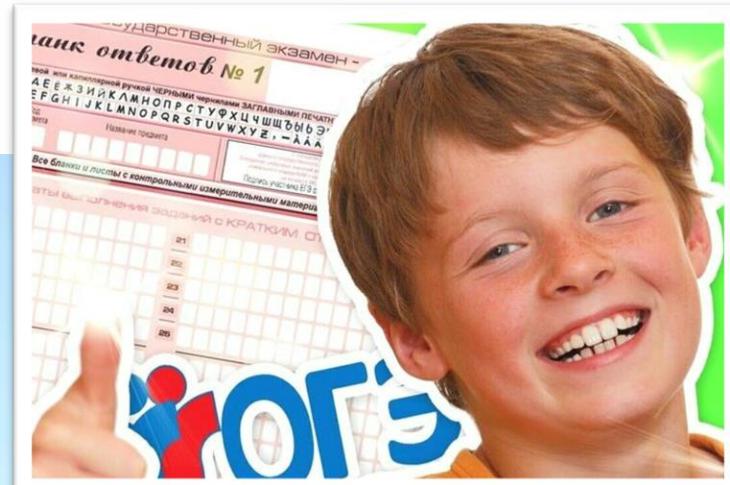
Карл Лоренц



# ЭМПАТИЯ

и имитационное обучение





государственныи



Официальные каналы Министерства образования,  
науки и молодежной политики Краснодарского края



Официальные каналы ГБОУ ДПО  
«Институт развития образования Краснодарского края»

