

Психологическая подготовка к ГИА. Как организовать дистанционно

Классному руководителю

Разошлите информацию о видеолекциях своим ученикам. Попросите их выполнить задания и дать обратную связь. Обратную связь можно организовать в общем чате в скайпе, на вкладке «Форум» на сайте класса или в комментариях к сообщению в социальной сети.

Пригласите к обсуждению школьного психолога. Он в режиме онлайн ответит на вопросы школьников, даст адресные рекомендации и оценит уровень тревожности перед экзаменом отдельных учеников и класса в целом.

Информация для учеников

(разослать)

Уважаемые выпускники!

Приближаются экзамены. Чтобы сдать их хорошо, конечно, надо быть подготовленным по предметам. Но немаловажно и то состояние, в котором вы находитесь. Часто бывает так, что ученик очень хорошо подготовился по предмету, знает материал и ориентируется в нем, но сильное волнение, тревога, стресс, а главное – неумение совладать с этим состоянием, помешали ему хорошо ответить или написать письменный экзамен. И он получает баллы, гораздо ниже тех, что мог бы получить. Чтобы избежать такой ситуации, нужно быть психологически готовым к экзаменам. Для этого я предлагаю в течение 6 дней всем вместе поработать. Ниже вы найдете план действий.

План работы по психологической подготовке к ГИА на...

(укажите период, например, 11–16 мая)

Дата	Задание	Вид работы	Время выполнения
11.05	<p>1. Посмотреть вебинар «Как сдать ЕГЭ и не сойти с ума» по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=FM-KsxY-LwE&feature=emb_logo (продолжительность вебинара – 37 мин 43 сек).</p> <p>2. Ответить на вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none">– Что такое стресс?– В чем проявляется отрицательное воздействие стресса на организм?– В чем проявляется положительное воздействие стресса?– Что такое «информационная гигиена» и для чего она нужна? <p>3. Выполнить вместе с ведущими вебинара упражнения на релаксацию. Понаблюдать за реакцией собственного организма на упражнения</p>	Самостоятельная	В течение дня, в любое удобное время
12.05	<p>1. Зайти на... (указать адрес, где будет проходить обсуждение).</p> <p>2. В комментариях к теме обсуждения («Как сдать ЕГЭ и не сойти с ума») поделиться:</p> <ul style="list-style-type: none">– общими впечатлениями от вебинара – в чем помог, чего не хватило, что хотели бы прояснить, о чем узнать больше;– советами одноклассникам (не менее трех) «Как психологически	Групповая	(Указать время, например: 15:00 – 16:00)

	<p>подготовиться к ГИА», которые вы сформулировали после просмотра вебинара и которым последуете сами;</p> <p>– впечатлениями от упражнений, которые были представлены на вебинаре – что чувствовали, понравились упражнения или нет (если нет, то почему), будете ли использовать или нет (если нет, то объясните почему)</p>		
13.05	<p>1. Посмотреть вебинар «Экзаменационный стресс» по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=9yJ_jsaJfxk&feature=emb_logo (продолжительность вебинара – 28 мин 58 сек).</p> <p>2. Ответить на вопрос: «На какие категории можно разделить признаки стресса?»</p> <p>3. Выполнить задание – составить карту наблюдения за своим состоянием:</p> <p>– в первом столбце указать категорию признаков стресса;</p> <p>– во втором – перечислить сами признаки;</p> <p>– в третьем – проанализировать, какие признаки уже проявляются (поставить плюс или минус)</p>	Самостоятельная	В течение дня, в любое удобное время
14.05	<p>1. Зайти на... (указать адрес, где будет проходить обсуждение).</p> <p>2. В комментариях к теме обсуждения («Экзаменационный стресс») поделиться впечатлениями от вебинара – в чем помог, чего не хватило, что хотели бы прояснить, о чем узнать больше.</p> <p>3. Сформулировать вопросы педагогу-психологу по психологической подготовке к ГИА и снятию признаков стресса, которые обнаружили у</p>	Групповая	(Указать время)

	себя благодаря карте наблюдения		
15.05	<p>1. Посмотреть видеолекцию «Управление временем» по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=nVKXmA5pJu4&feature=emb_logo (продолжительность видеолекции – 11 мин 27 сек).</p> <p>2. Выбрать одну из стратегий управления временем и практиковать ее</p>	Самостоятельная	В течение дня, в любое удобное время
16.05	<p>1. Зайти на... (указать адрес, где будет проходить обсуждение).</p> <p>2. В комментариях к теме обсуждения («Управление временем»):</p> <ul style="list-style-type: none">– поделиться впечатлениями от вебинара – в чем помог, чего не хватило, что хотели бы прояснить, о чем узнать больше;– написать, какую стратегию управления временем выбрали и почему	Групповая	(Указать время)