

Психологические аспекты подготовки школьников к сдаче ЕГЭ



Психологическая поддержка

– один из важнейших факторов,
определяющих успешность Вашего
ребенка в сдаче единого
государственного экзамена.

Психологические характеристики, которые требуются в процессе сдачи ЕГЭ

- высокая мобильность, переключаемость;
- высокий уровень организации деятельности;
- высокая и устойчивая работоспособность;
- высокий уровень концентрации внимания, произвольности;
- чёткость и структурированность мышления, комбинаторность;
- сформированность внутреннего плана действий.

Почему они так волнуются?

- Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.
- Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.
- Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей – тревожности, неуверенности в себе.
- Боятся незнакомой, неопределённой ситуации.
- Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

**Рекомендации педагога-психолога
по вопросу подготовки к ЕГЭ
для родителей**



1. Не тревожьтесь сами!



2. Индивидуальная стратегия деятельности при подготовке и во время экзамена



3. Подбадривайте детей



4. Наблюдайте за самочувствием
ребёнка



5. Контролируйте режим ПОДГОТОВКИ



6. Обратите внимание на питание ребёнка.

ТЫ СОВА ИЛИ ЖАВОРОНОК?



7. Вместе определите,
«жаворонок» выпускник или
«сова».



8. Домашняя физиотерапия:
«контрастный душ» и теплые ванны



9. Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых.

10. Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- **пробежать глазами весь текст**, чтобы увидеть какого типа задания в нём содержатся, это поможет настроиться на работу;
- **внимательно прочитать вопрос до конца** и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования – не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают, ответ и торопятся его вписать);
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, **пропусти его и отметь**, чтобы потом к нему вернуться;
- если не смог в течение отведённого времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и **указать наиболее вероятный вариант**.



11 На время подготовки к ЕГЭ
лучше исключить работу в
Интернете



12. Не критикуйте ребёнка после экзамена.

Самое главное:

- это снизить напряжение и тревожность ребёнка и помочь ему организовать самого себя.

Желаем успешной сдачи
единого государственного
экзамена!