



**Психологическая
подготовка к ЕГЭ**

Психологическая готовность к ЕГЭ

это сформированность познавательных процессов, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче экзаменов.



✓ Формирование
компонентов
психологической
готовности осуществляется
на протяжении **всего**
периода обучения в школе

Почему волнуются выпускники?

Сомнение в полноте
и прочности знаний

Стресс незнакомой
ситуации

Стресс
ответственности
перед родителями и
школой



Сомнение в
собственных
способностях

Психофизические и
личностные
особенности:
тревожность,
неуверенность,
астеничность

**ЧТО МОГУТ
СДЕЛАТЬ
РОДИТЕЛИ?**



Создать комфортные условия для подготовки и ...не мешать.

Создать дома психологически спокойную обстановку.

Поощрять,
поддерживать,
оказывать реальную
помощь.

Сохранять
спокойствие.



Организация занятий

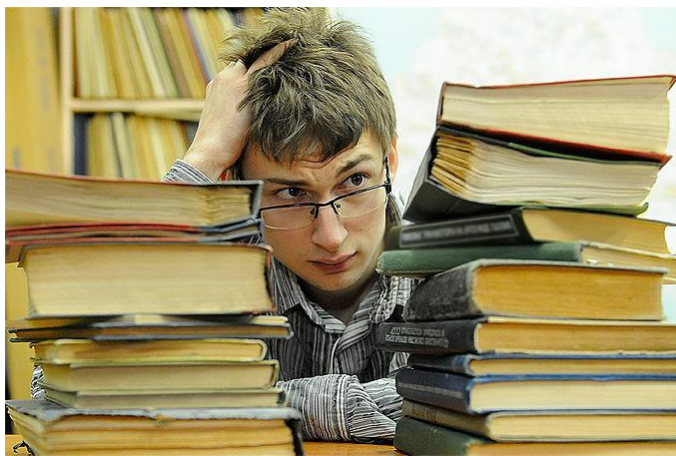
- Важно разработать индивидуальную стратегию при подготовке к экзамену
- Помогите распределить работу по дням

Завтра точно займусь...



Режим дня

24 часа = 8 + 8 + 8



- Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!
- Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.
- Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.
- С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку... разумеется, чтобы глюкоза стимулировала мозговую деятельность...

Питание

Позаботьтесь о полноценном питании. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.



✓ Сказать перед экзаменом...

Экзамен – не конец жизни

Делай, что должен, и будь, что будет

Если не можешь изменить ситуацию, измени свое отношение к ней

Независимо от результата
экзамена,
от всей души скажите,
что он (она) самый любимый.
Все трудности преодолимы!