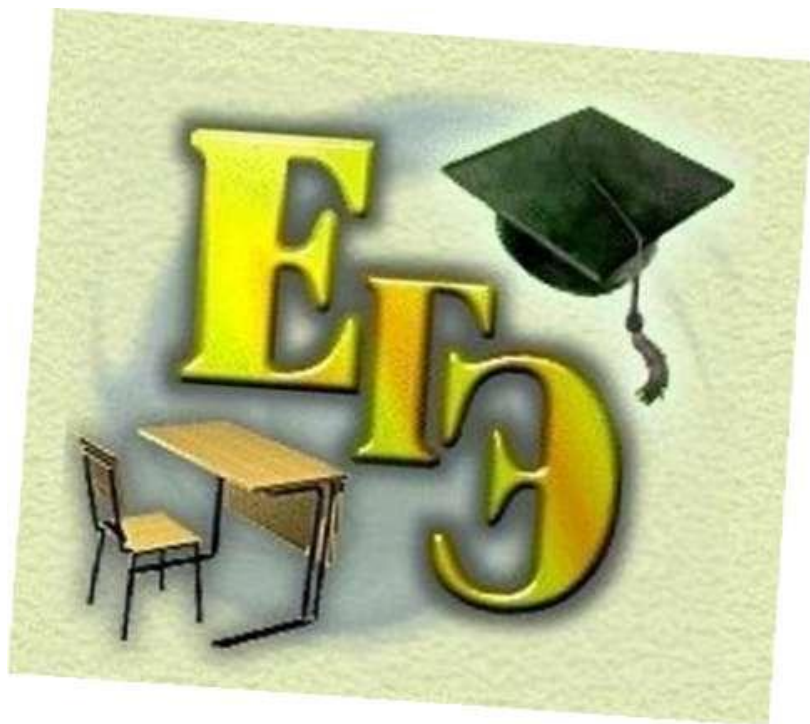




**Психологическая  
подготовка к ЕГЭ**

# 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

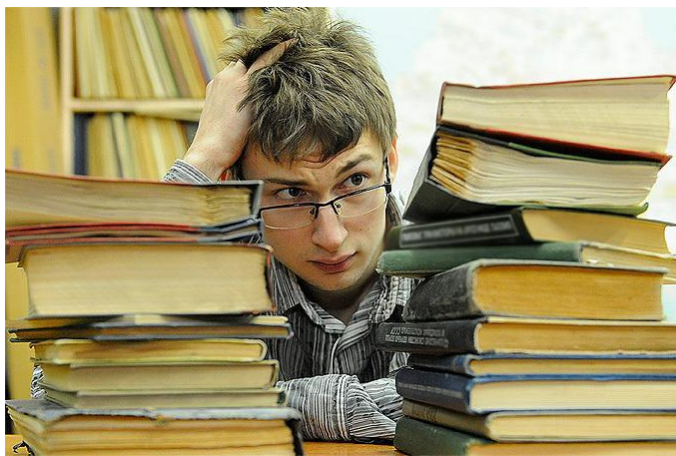
Завтра точно займусь...





# 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!