

# Профилактика экзаменационного стресса



# ЕГЭ - стресс



A close-up photograph of a person's hand holding a black pen and writing on a light-colored form. The form has various fields and text, including a barcode and some Cyrillic text. In the background, a dark passport with a gold emblem is visible. The overall scene suggests a process of filling out official paperwork.

**Э - БОЛЬ**

**К - МУЧЕНИЯ**

**З - СТРАДАНИЯ**

**А - СЛЕЗЫ**

**М - ПЕЧАЛЬ**

**Е - ГРУСТЬ**

**Н - НЕПОНЯТНОСТЬ**

**Ы - ВСЕ ОЧЕНЬ ПЛОХО**

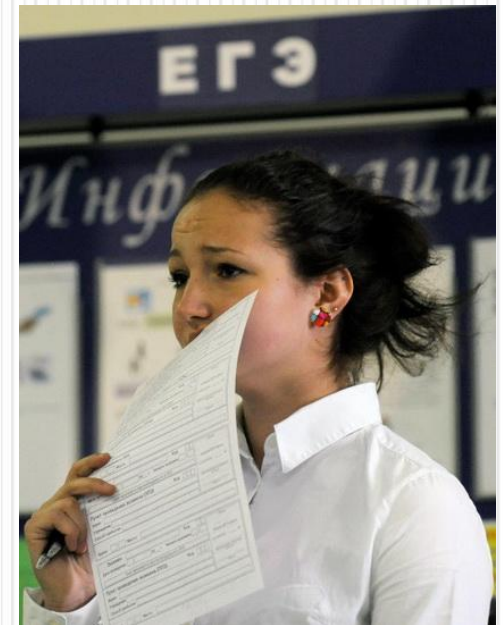
# Экзаменационная тревожность

- нарушение ориентации, понижение точности движений;
- снижение контрольных функций;
- обострение оборонительных реакций;
- понижение волевых функций.



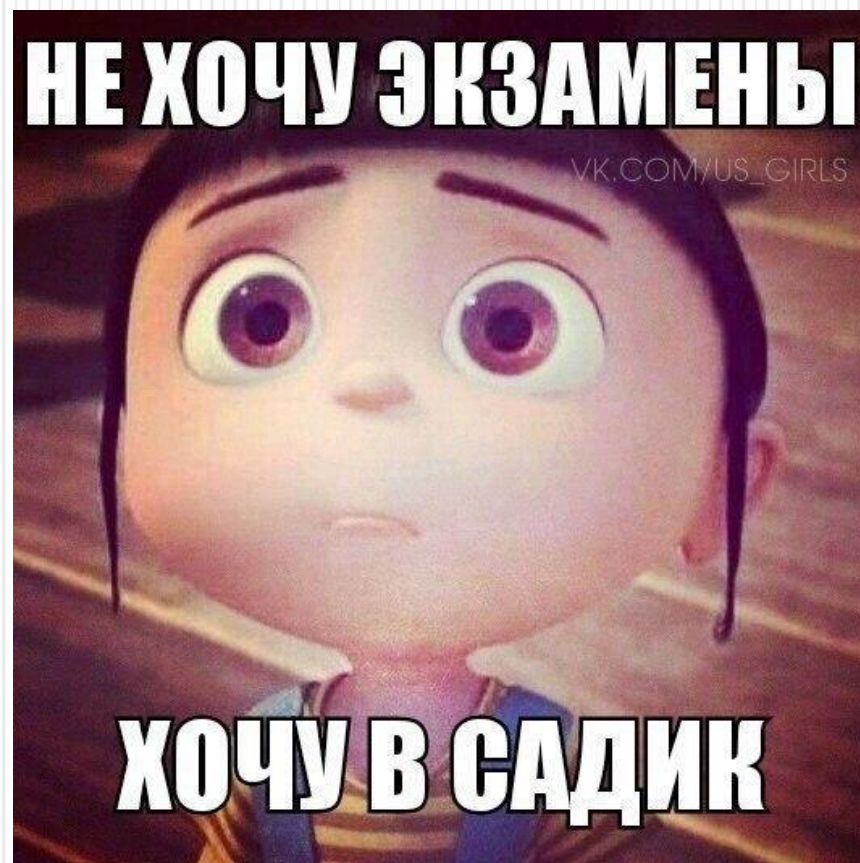
# Волнение

- Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.
- Сомневаются в собственных способностях
- Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей
- Боятся незнакомой, неопределенной ситуации.
- Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.



# Трудности ЕГЭ

1. Когнитивные трудности
2. Личностные трудности
3. Процессуальные трудности



**ПОМОГИТЕ**



# Психологическая

## ПОМОЩЬ

*ПОМОЖЕМ ВМЕСТЕ*

*КТО, ЕСЛИ*

*НЕ МЫ!!!*





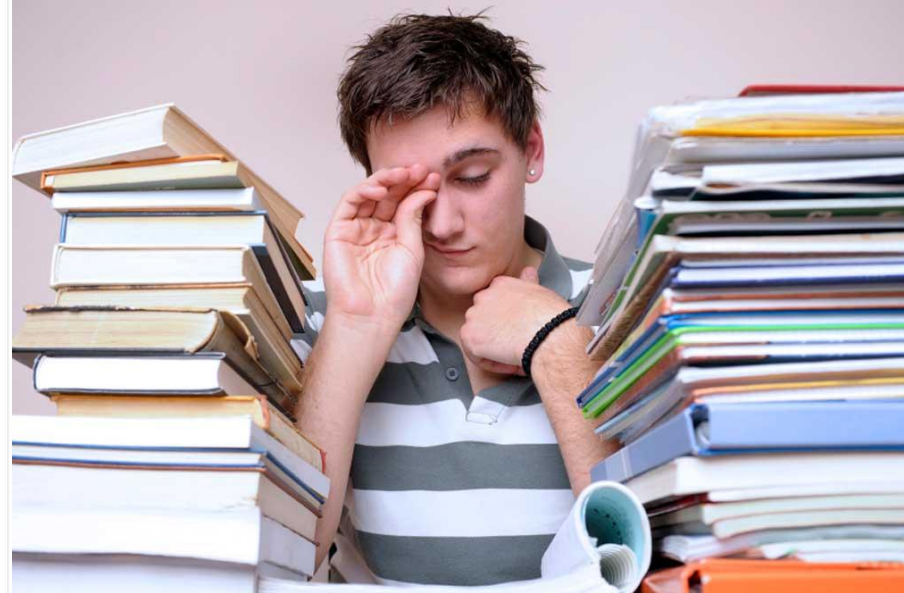
# Что могут сделать родители?

- 1.Опирайтесь на сильные стороны ребенка;
- 2.Избегать подчеркивания промахов ребенка;
- 3.Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;
- 4.Создать дома обстановку дружелюбия и уважения;
- 5.Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;
- 6.Поддерживайте своего ребенка. Демонстрируйте, что понимаете его переживания



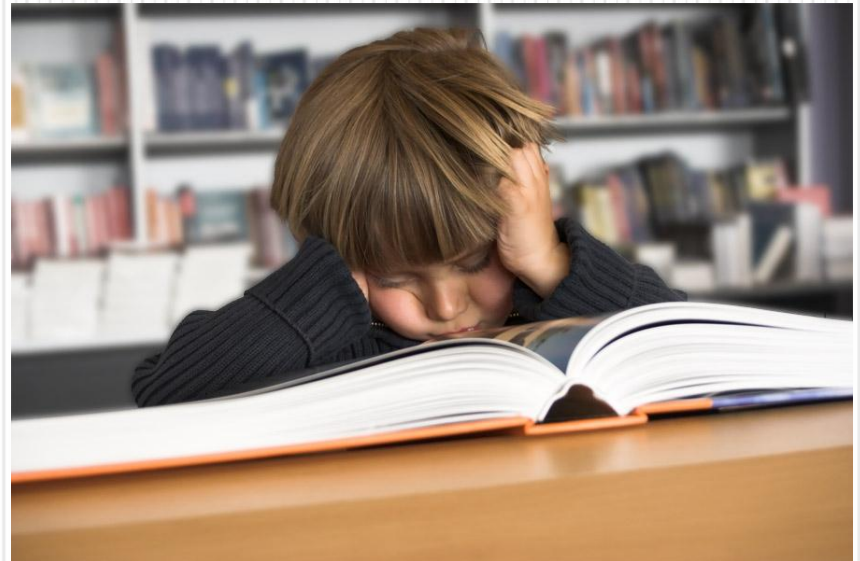
# Помощь родителей в подготовке к ЕГЭ

- Не тревожьтесь о количестве баллов
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов
- Подбадривайте детей, хвалите их
- Повышайте их уверенность в себе
- Наблюдайте за самочувствием ребенка
- Контролируйте режим подготовки ребенка
- Обеспечьте дома удобное место для занятий



# Помощь родителей в подготовке к ЕГЭ

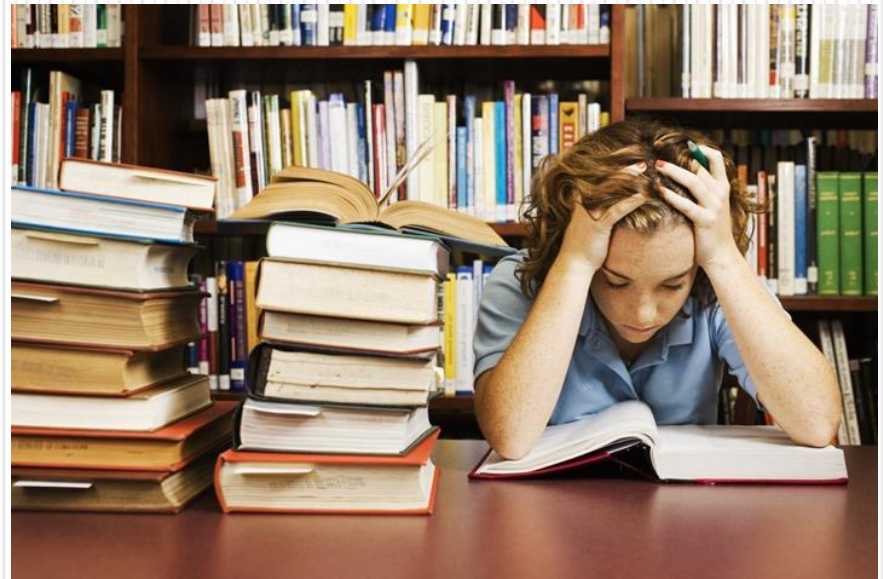
- Обратите внимание на питание ребенка
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Ознакомьтесь вместе с ребенком с методикой подготовки к экзаменам.
- Приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых



# Рекомендации ученикам

## Подготовка к экзамену

- Подготовь место для занятий
- Составь план занятий
- Начни с самого трудного
- Чередуй занятия и отдых
- Структурируй материал
- Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов
- Тренируйся с секундомером в руках
- Мысленно рисуй себе картину триумфа



# Рекомендации ученикам

## Накануне экзамена.

- с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку.
- В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, лучше за полчаса до начала тестирования.

## На экзамене.

- Торопись не спеши!
- Начни с легкого!
- Пропускай!
- Читай задание до конца!
- Думай только о текущем задании!
- Исключай!
- Запланируй два круга!
- Проверь!
- Угадывай!
- Не огорчайся!

# Рекомендации организаторам ЕГЭ

- Улыбка, доброжелательные интонации в голосе, внимание к каждому присутствующему
- Словесные установки учителя-организатора должны повышать уверенность ученика в себе

