A young woman with dark hair, wearing a white cardigan over a grey top, is sitting at a desk in a classroom, focused on writing in a notebook with a blue pen. In the background, other students are visible at their desks, and a large window lets in bright light. A round analog clock is mounted on the wall in the upper left. A red rectangular box with white text is overlaid on the left side of the image.

**Психологическая  
подготовка к ЕГЭ,  
ГИА**

# 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

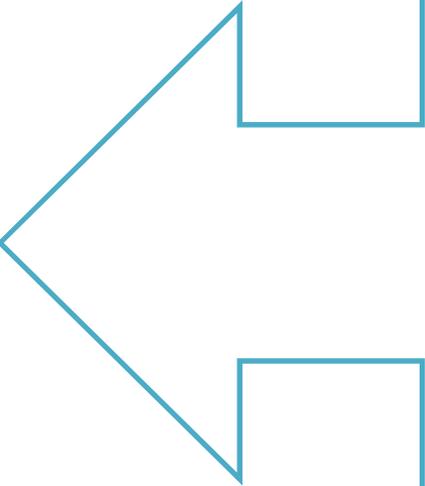
Стресс  
ответственности  
перед родителями и  
школой



Сомнение в  
собственных  
способностях

Психофизические и  
личностные  
особенности:  
тревожность,  
неуверенность,  
астеничность

*Ребенку всегда передается волнение  
родителей*



**Контролируйте себя. Не повышайте  
тревожность ребенка накануне  
ЭКЗАМЕНОВ - ЭТО МОЖЕТ  
отрицательно сказаться на  
результате экзамена.**

**ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ  
РОДИТЕЛИ?**



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

Создать дома психологически спокойную обстановку.

Поощрять,  
поддерживать,  
оказывать реальную  
помощь.

Сохранять  
спокойствие.



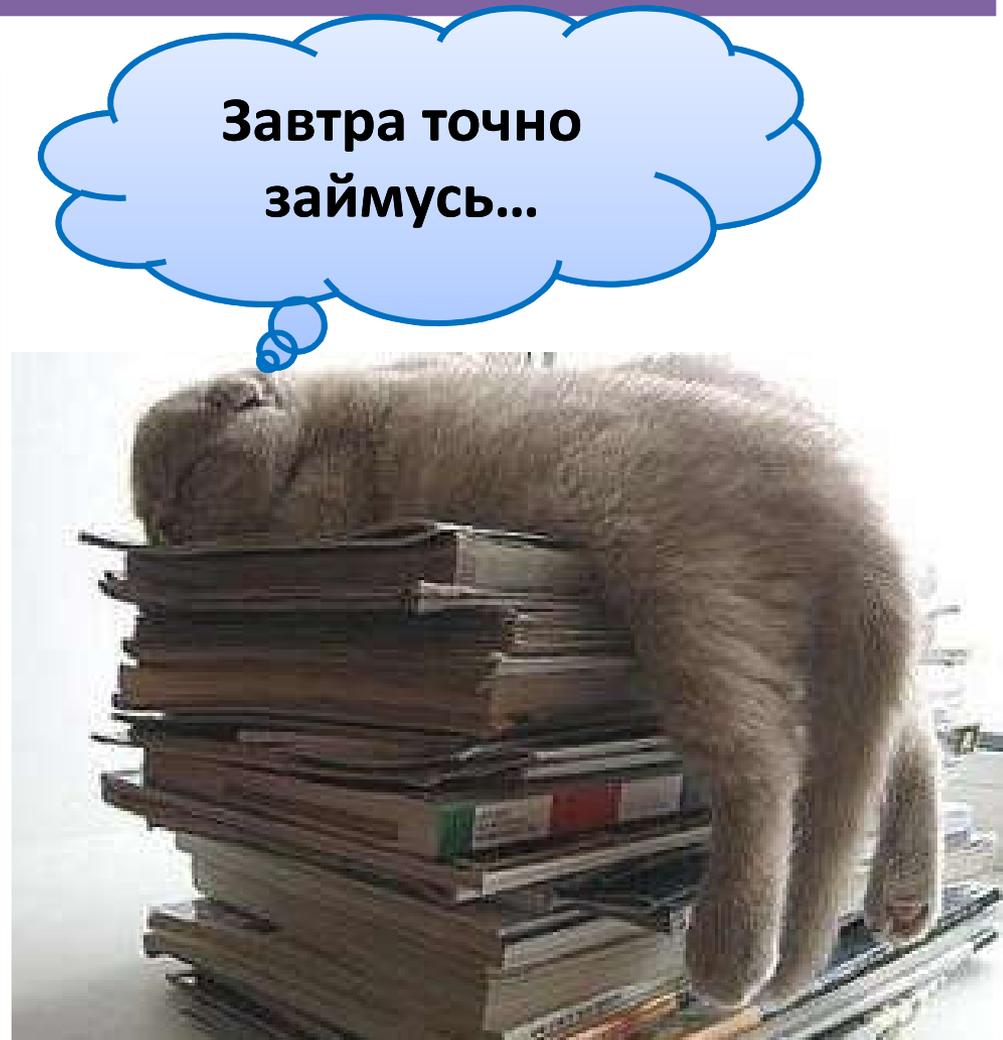
# *Подбадривайте детей*

Хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.



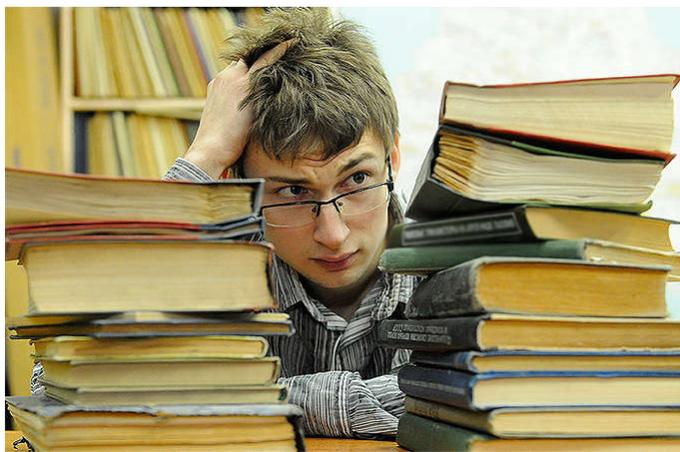
# Организация занятий

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



# Режим дня

**24 часа = 8 + 8 + 8**



- *Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.*
- *Поощряйте физическую активность ребёнка.*
- *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

## *Наблюдайте за самочувствием ребенка*

Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением, стрессом.

# Признаки стресса

## • физические:

- хроническая усталость, слабость, нарушение сна (сонливость или бессонница),
- холодные руки или ноги, повышенная потливость или выраженная сухость кожи,
- сухость во рту или в горле,
- аллергические реакции,
- речевые затруднения (заикания и пр.),
- резкая прибавка или потеря в весе,
- боли различного характера (в голове, груди, животе, шее, спине и т.д.).



# Признаки стресса

## • эмоциональные:

- беспокойство,
- сниженный фон настроения,
- частые слезы,
- ночные кошмары,
- безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе,
- повышенная возбудимость,
- необычная агрессивность,
- раздражительность, нервозность по пустяковым поводам.



# Признаки стресса

## • поведенческие:

- ослабление памяти,
- нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться,
- неспособность к принятию решений, постоянное откладывание дел на завтра,
- потеря интереса к своему внешнему виду,
- навязчивые движения (кручение волос, притопывание ногой, постукивание пальцами и пр.),
- пронзительный нервный смех,
- изменение пищевых привычек (голодание или избыточный прием пищи)

**Уважаемые родители!**  
**Ваша любовь и поддержка-**  
**самая важная помощь**  
**ребенку!**



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