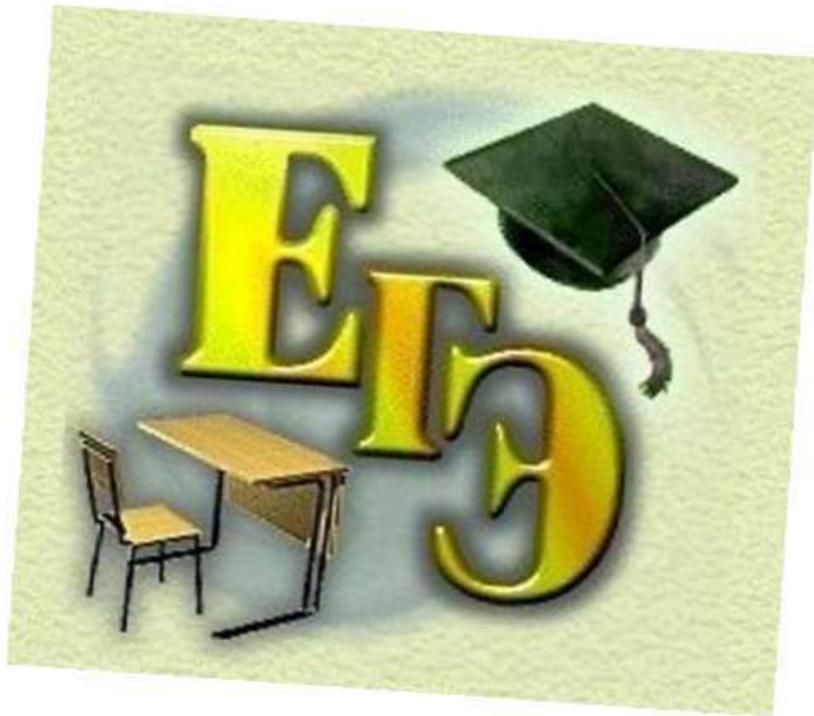
A photograph of a classroom. In the foreground, a young woman with dark hair is sitting at a desk, looking down at a piece of paper. She is wearing a white cardigan over a grey top. In the background, other students are seated at desks, and a man in a blue shirt is visible. A large window is on the right side of the room, and a round clock is mounted on the wall in the upper left. A red rectangular box is overlaid on the left side of the image, containing white text.

# **Психологическая подготовка к ЕГЭ**

**Педагог-психолог  
Таращенко И.Н.**

# 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

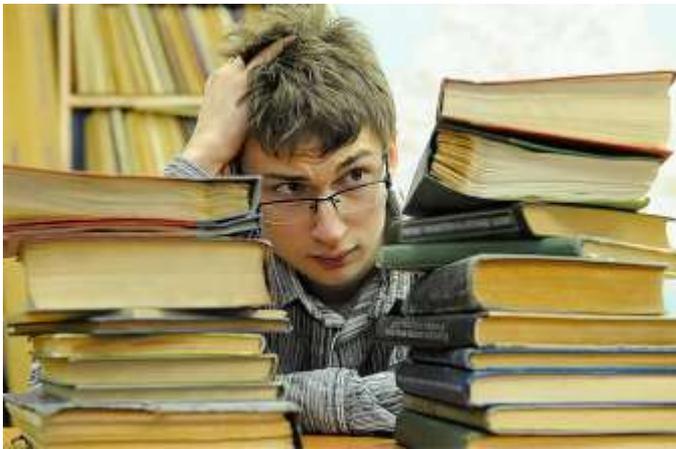
- Важно разработать индивидуальную стратегию при подготовке к экзамену
- Помогите распределить работу по дням

**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!**