

Готовность выпускников к сдаче ЕГЭ и ГИА



- понимается нами как комплекс приобретенных знаний, навыков, умений, качеств, позволяющих успешно выполнять определенную деятельность.

В готовности учащихся к сдаче экзамена в форме ЕГЭ и ГИА могут быть выделены следующие составляющие:

- **информационная готовность** (информированность о правилах поведения на экзамене, информированность о правилах заполнения бланков и т.д.);
- **предметная готовность** или содержательная (готовность по определенному предмету, умение решать тестовые задания);
- **психологическая готовность** (состояние готовности – "настрой", внутренняя настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление



ЖЕЛАЕМ УДАЧИ!

**Педагог-психолог МАОУ СОШ
№7 Макарова Е.В.**

Муниципальное автономное
общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 7 р.п. Приютово



Психологическая подготовка учащихся к экзаменам

р.п. Приютово, 2024 г.

ЧТО ТАКОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА?

Психологическая поддержка
– это процесс:

- ❑ в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки;
- ❑ который помогает поверить в себя и в свои способности;
- ❑ который помогает избежать ошибок;
- ❑ который поддерживает при неудачах.



Как оказывать психологическую поддержку? Правила для взрослых

- ❑ Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- ❑ Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- ❑ Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- ❑ Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- ❑ Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

- ❑ Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- ❑ Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- ❑ Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:
- ❑ пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- ❑ внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- ❑ если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- ❑ если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.
- ❑ И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.