**ЧЕК-ЛИСТ**

**Психологическая готовность к ЕГЭ**

**Единый государственный экзамен -** это новая реальность в нашем образовательном пространстве. И, как все новое, он вызывает тревогу, недопонимание, даже негативные эмоциональные установки и убеждения. К тому же, экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение.

**Почему они так волнуются?**

Сомнения в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределения внимания

Сомнение в полноте и прочности знаний



Психофизические и личностные особенности: тревожность, астеничность, неуверенность в себе

Стресс незнакомой ситуации

Стресс ответственности перед родителями и школой

**КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ УСПЕШНО СДАТЬ ЭКЗАМЕНЫ?**

**1.ОБСУЖДАЙТЕ ЭКЗАМЕНЫ В СВОБОДНОМ ТОНЕ.**

Важно чтобы все разговоры не сводились к школе и будущему экзаменам.

**2.СОЗДАЙТЕ МЕСТО ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ.**

Обеспечите пособиями, помогите организовать комфортное место и время для подготовки.

**3.ОЦЕНИВАЙТЕ ВСЕ, ЧТО ВЫ ГОВОРИТЕ РЕБЕНКУ.**

Не нагружайте ребенка собственными страхами, негативными прогнозами и неуверенностью.

**4. УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О ПРЕДСТОЯЩИХ ЭКЗАМЕНАХ.**

Составьте собственное мнение: посмотрите примеры заданий, говорите с педагогами и выпускниками.

**5.РАЗГОВАРИВАЙТЕ С РЕБЕНКОМ О ЕГО ОТНОШЕНИИ К ЭКЗАМЕНУ.**

Выслушайте и дайте ребенку возможность высказаться. Расскажите о своих чувствах, а не ругайте ребенка.

**6.БУДЬТЕ ДЛЯ РЕБЕНКА ЧЕЛОВЕКОМ СО ЗДРАВЫМ СМЫСЛОМ.**

Поддерживайте его, помогайте выбрать на чес сосредоточиться в подготовке и как справиться с волнением.

**Будьте опорой для ребенка, чтобы он смог рассказать вам о своих трудностях и получить помощь!**



|  |  |
| --- | --- |
| Информационные перегрузки (низкий темп принятия решения при высокой ответственности за последствия решений) | Текущие и будущие тревоги;  страхи и фобии;  боязнь неудач. |

**Особенности психологической подготовки к ЕГЭ «ТРЕВОЖНЫХ УЧАХИХСЯ»**

Для тревожных детей учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учёбой, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде.

|  |  |
| --- | --- |
| **Основные трудности** | **Стратегии поддержки** |
| Ситуация экзамена вообще сложна для тревожных детей, потому что она по природе своей оценочная.  Наиболее трудной стороной ГИА для тревожного ребенка является отсутствие эмоционального контакта со взрослыми. | **На этапе подготовки**  Задача взрослого - это создание ситуации успеха, поощрение, поддержка. Нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов.  Чрезмерное повышение тревоги у детей этой категории приводит только к дезорганизации их деятельности.  **Во время проведения экзамена.**  Важно обеспечить тревожным детям ощущения эмоциональной поддержки. Это можно сделать различными невербальными способами: посмотреть, улыбнуться и т. д. |