

Служба сопровождения социально-психолого-педагогической  
деятельности МБУ ДО «ЦДО №1» г. Смоленска

**Психологические  
рекомендации  
родителям  
выпускников  
при подготовке  
к ЕГЭ**



## Экзамен как психологическая нагрузка.

**Экзамен - ситуация, требующая концентрации и немедленного ответа, когда в организме человека срабатывает механизм «запускающий стресс».**

Экзамен - двойная психологическая нагрузка связанная, как с периодом подготовки, так и непосредственно с моментом сдачи самого экзамена. Все это время психически и физически учащийся находится в состоянии стресса, который может привести к изменениям в протекании психических процессов, эмоциональным сдвигам, трансформации мотивационной структуры деятельности, нарушениям двигательного и речевого поведения, что может отразиться на результатах сдачи экзамена.



**СТРЕСС**

### **ИНФОРМАЦИОННЫЙ**

Информационные перегрузки  
(низкий темп принятия  
решений при высокой  
ответственности за  
последствия решений)

### **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ**

- Текущие и будущие тревоги
- Страхи и фобии
- Боязнь неудачи



**Результаты анкетирования обучающихся  
11 классов образовательных учреждений  
г. Смоленска по оценке общей  
осведомленности о процедуре проведения  
и готовности к ЕГЭ.**

**Количество человек:** 760 обучающихся 11 классов  
г. Смоленска.

**Цель анкетирования:** оценить общую  
осведомленность о процедуре проведения и уровень  
психологической готовности к ЕГЭ.



## Охарактеризуйте Ваше состояние на пробном экзамене:

- **51%** опрошенных (**385 человек**) -совершенно не волновались;
- **39%** (**299 человек**) волновались, но вспомнили и применили техники борьбы с волнением, поэтому смогли справиться с собой;
- **10%** (**76 человек**) сильно переживали по поводу того, что не справятся с заданиями, и это помешало им выполнить экзаменационные задания.



## **Насколько успешно Вы выполнили экзаменационные задания:**

- **31%** опрошенных (**239 человек**) - выполнили экзамен успешнее, чем планировали, легко справились с заданиями и рассчитывают на высокую сумму баллов;
- **55%** опрошенных (**419 человек**) выполнили те задания, которые были им по силам и рассчитывают на среднюю сумму баллов;
- для **13%** (**102 человека**) задания оказались сложнее, чем они ожидали и сумма баллов ниже, чем планировали.



## **Достаточно ли Вы знаете о процедуре экзамена:**

- **89% (677 человек)** все знали и во время экзамена у них не возникло непредвиденных ситуаций;
- **7% (54 человека)** ответили, что им нужно ближе познакомиться с процедурой экзамена;
- для **3% (26 человек)** некоторые моменты экзамена были не знакомы.



# Какие выводы обучающиеся сделали после пробного экзамена:

- **47% (357 человек)** хорошо подготовлены и по предмету и психологически; отчетливо понимают, что и как нужно делать во время экзамена;
- **42% (322 человека)** не хватило предметных знаний; выпускники отметили, что им необходимо заниматься дополнительно, чтобы ликвидировать пробелы по отдельным темам;
- у **10% (73 человека)** возникли проблемы психологического характера (сильное волнение, тревога, страх);
- **1% (11 человек)** ответили, что организаторы экзамена нечетко давали инструкции по процедуре проведения экзамена и заполнения бланков.



# Волнуются ли обучающиеся на экзамене:

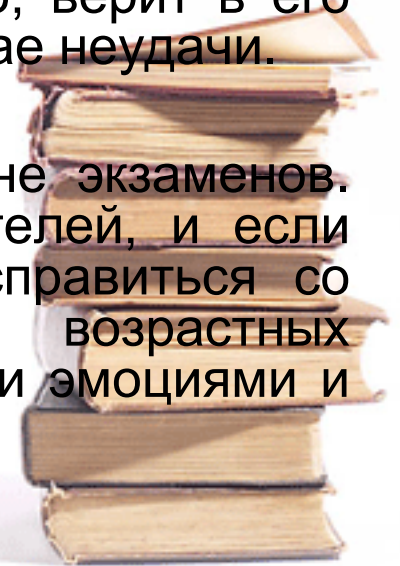
- **66%** опрошенных (**498 человек**) не волновались совсем;
- **21%** (**161 человек**) - средний уровень волнения;
- **4%** (**28 человек**) очень **СИЛЬНО** волновались на экзамене.





# Рекомендации родителям:

- Внушайте ребёнку мысль, что количество баллов или оценка не является совершенным измерением его возможностей.
- Необходимо проговорить с ребенком перспективы, возникающие в случае успешной сдачи экзамена; обсудить, что будет, если успехи будут менее значительными; важно, чтобы ребенок понял, что семья, безусловно, верит в его способности, но готова поддержать его в случае неудачи.
- Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребёнок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».



# Рекомендации родителям:

- Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, поставьте на стол предметы в оранжевой и фиолетовой тональности. Эти цвета повышают активность, работоспособность.



# Рекомендации родителям:

- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
- Контролируйте режим подготовки ребёнка к экзаменам, не допускайте перегрузок.
- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- 
- Через каждые 40-50 минут ребенку необходимо оторваться от занятий, сменить вид деятельности для того, чтобы не наступало «хроническое утомление». При параллельной подготовке разных предметов желательно чередовать естественнонаучные и гуманитарные дисциплины.



# Рекомендации родителям

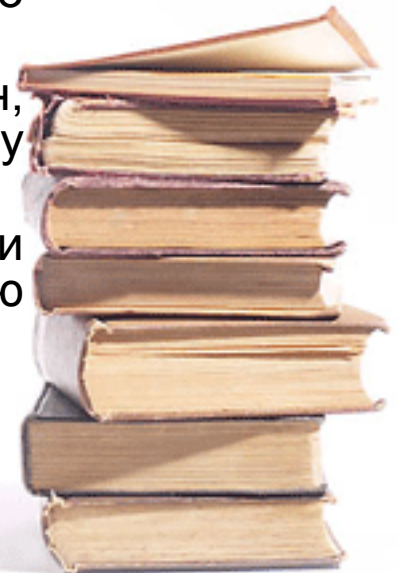
- Определите вместе с ребенком, «жаворонок» он или «сова». Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые – в часы спада.
- Информация лучше всего запоминается утром, с **8 до 12**, затем память несколько слабеет, с **17** часов опять улучшается и достигает высокого уровня к **19** часам.



# Рекомендации родителям:

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.



**Поддерживать ребенка – значит  
верить в него.**

*Успешной  
сдачи*

*экзаменов!*

