



# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ К ЕГЭ

Кондратенко Елена Владимировна

педагог-психолог ЦПМСС

Калининского района



## ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ГОТОВНОСТЬ

- - формирование:
- *развитие умственных способностей;*
- *навыков работы с учебной литературой;*
- *использование приемов учебно-познавательной деятельности.*



## МОТИВАЦИОННО - ВОЛЕВАЯ ГОТОВНОСТЬ

- - формирование:
- *выработать у себя новое отношение к самому себе и своим проблемам;*
- *научиться управлять своим психическим состоянием.*



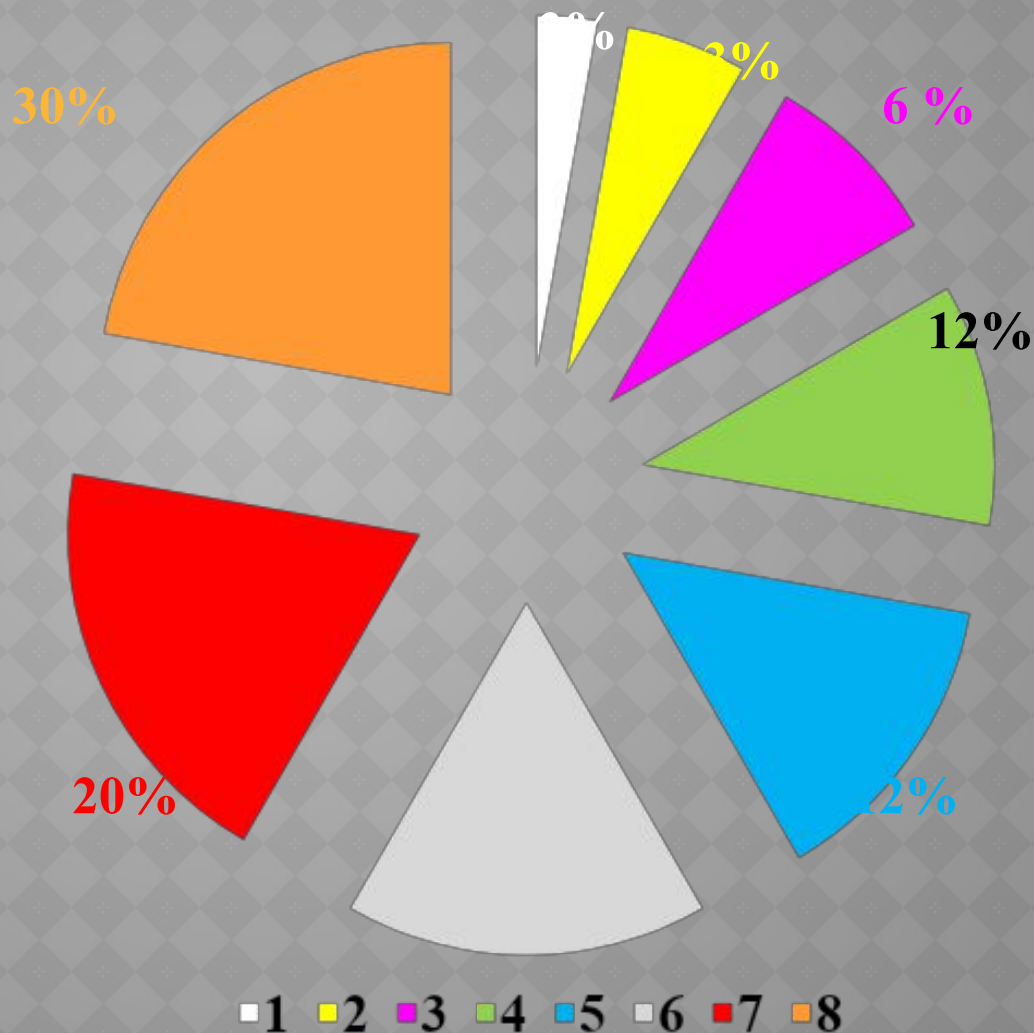
## ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГОТОВНОСТЬ

- - формирование:
- *аутогенная тренировка (аутотренинг)*
- *направленное воображение (техники визуализации)*
- *цветотерапия, арттерапия;*
- *приемы физиологической саморегуляции.*

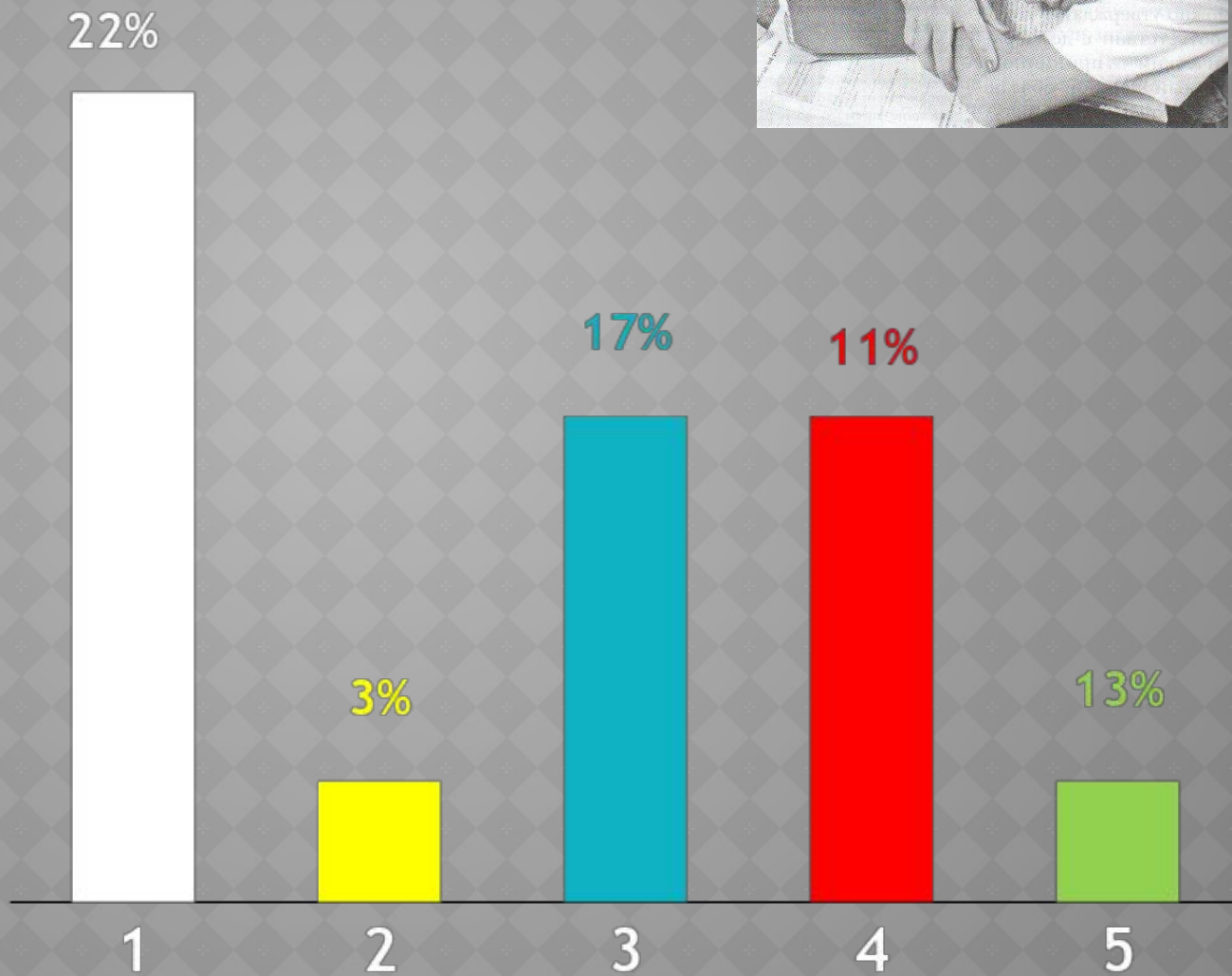


Категории детей, для которых прохождение экзамена является стрессогенной ситуацией.

- 1 – астеничные дети;
- 2 – «застревающие» дети;
- 3 – перфекционисты;
- 4 – гипертимные дети;
- 5 – недостаток самоорганизации;
- 6 – с низкой уверенностью в себе;
- 7 – тревожные дети;
- 8 – норма.



# Трудности учащихся во время ЕГЭ



**1 - недостаток времени;**

**2 - сложные вопросы;**

**3 - отсутствие помощи учителя;**

**4 - отсутствие эмоциональной поддержки одноклассников;**

**5 - отсутствие возможности исправления результатов.**

# ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ.



- Планировать свою работу.
- Научиться идти к своей цели.
- Верить в себя, в свои силы.
- Уметь управлять своим временем.
- Тренировать свою волю.