

Тема

Психологическая подготовка к ЕГЭ

снятие тревожности, мобилизация ресурсов, управление вниманием, работа с родителями

Имея конец пути, можно легче всего понять и весь путь в целом, и смысл отдельных этапов.

Лев Семёнович Выготский

Способность успешно преодолеть контрольное испытание зависит не только от усвоения учеником предмета, но и от эмоционально-волевых качеств, умения управлять собой в стрессовой ситуации.

Задача психологической подготовки к ЕГЭ относительно ученика – развить и укрепить способность к саморегуляции эмоциональных состояний, внимания, памяти, скорости и направленности ассоциативного процесса мышления, креативности мышления. Знание особенностей своего характера, умение использовать его сильные стороны, компенсировать слабые. Осознанное принятие на себя ответственности за подготовку и результат сдачи экзаменов.

Задача психологической подготовки к ЕГЭ относительно педагога – помочь подготовить ученика как по hard skills, так и по soft skills, провести работу с родителями и оптимизировать учебную траекторию для успешной сдачи экзамена.

Почитать:

- Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями

- Готовим к ЕГЭ. Стратегии работы с детьми групп риска
<https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200401311>