

## ***Психологическая готовность к ЕГЭ.***

**Психологическая подготовка к ЕГЭ** предлагает выделить три основных компонента подготовки, а именно познавательный, личностный и процессуальный компоненты.

Таким образом психологическая готовность к ЕГЭ -это **сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче экзаменов.**

*Познавательный компонент*, рассматривается с точки зрения умения ребенка работать с различной информацией, что предполагает наличие высокого уровня внимания, развитой логики и памяти. Внимание крайне важно при выполнении письменных заданий, тем более в тестовой форме. Логика помогает не только связно выразить мысли в вопросах, требующих развернутого ответа, но и может помочь в случае затруднений при выборе тестовых ответов (выбрать наиболее вероятный ответ, если не знаешь правильного). Память в большей степени помогает в подготовке к экзамену, когда ребенок усваивает материал, а также помогает оперировать информацией, полученной непосредственно на экзамене.

*Познавательные трудности* связаны в первую очередь с недостаточным объемом знаний или недостаточной степенью их усвоения и систематизации, недостаточным развитием общеучебных навыков. Среди психических функций, играющих важную роль в преодолении этих трудностей, выделяются высокая мобильность, переключаемость, хорошая организация деятельности и устойчивая работоспособность, высокий уровень концентрации и произвольности внимания, четкость мышления и сформированный план действий.

*Личностный компонент* представлен тремя личностными характеристиками: интроверсия, организованность и эмоциональная стабильность. Интроверсия в данном случае рассматривается как способность сосредоточенно и самостоятельно работать с материалом, а не надеяться на помощь других, тем более что в условиях ЕГЭ поддержки и помощи от окружающих ждать не приходится. Организованность помогает планировать свое время, строить четкий план действий на экзамене, выбирать индивидуальную стратегию решения заданий. Правильно спланированное время позволяет не только снизить тревожность, но и снизить вероятность опусок, ошибок по невниманию, а также поможет сделать больше заданий, что повысит вероятность успеха. Эмоциональная стабильность – эта та черта, которая является необходимой на любом экзамене. О Снятие тревожности является важнейшим условием успешной сдачи экзаменов. *Личностные трудности* связаны с недостаточным представлением о самой процедуре экзамена, отсутствием поддержки со стороны взрослых, самостоятельности, что может приводить к повышенному уровню тревожности, наличию предрассудков о ЕГЭ, неадекватной самооценке.

*Процессуальные трудности* чаще всего связаны с отсутствием четкой структуры действий. Успешнее сдают экзамен по ЕГЭ те, кто лучше представляет процедуру сдачи экзамена, знает, какие требования предъявляются и каким образом необходимо заполнять бланки.

**Итак, какие же навыки нужно развивать, чтобы лучше подготовиться к ЕГЭ?**

Знание о процедуре ЕГЭ	Представление об этапах проведения экзамена, о требованиях к заполнению бланков и правах школьника	Снижает тревожность ребенка, помогает больше внимания уделять решению задач и принятию решений: «осведомлен, значит, вооружен».  Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок знает, какая процедура его ожидает (средний уровень влияния).
Внимание	Умение концентрироваться на задаче при работе с цифрами и текстами	Помогает правильно понимать задания, избегать ошибок и опусок при написании решений и ответов на бланках, учитывать

		<p>всю необходимую информацию.</p> <p>Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок внимателен (высокий уровень влияния).</p>
Логика	<p>Умение строить логически связанные ответы и рассуждения, понимать логические связи в заданиях</p>	<p>Помогает правильно понять задания, связно и логично излагать ответы, рассуждения, находить наиболее логичные ответы в тестах, если не уверен в правильности выбора.</p> <p>Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок умеет логически мыслить (высокий уровень влияния).</p>
Память	<p>Способность запоминать материал, полученную информацию, необходимую для сдачи экзамена</p>	<p>Помогает сосредоточиться на задании, вспомнить усвоенный материал и не отвлекаться на переспрашивание.</p> <p>Однозначной связи с успешностью не установлено.</p>
Интроверсия	<p>Как стратегия поведения: самостоятельная работа с заданиями, собранность, надежда только на свои силы, навыки самостоятельной работы с письменной информацией.</p> <p>Письменная форма ответов более привычна и помогает лучше ответить на вопрос (есть время подумать, правильно сформулировать ответ) по сравнению с устной формой.</p>	<p>В ситуации ЕГЭ, когда вокруг незнакомые люди, помощь и поддержка оказываться не будет. Можно рассчитывать только на себя. Отвлекаться на других людей и знакомиться с ними в надежде на помощь – нет времени и возможности.</p> <p>Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок умеет собранно и самостоятельно работать с информацией и письменно излагать ответы (высокий уровень влияния).</p>
Организованность	<p>Как стратегия поведения: умение четко планировать свое время, расставлять приоритеты, успешно распределять усилия, все делать вовремя.</p>	<p>Помогает распределить время так, чтобы решить как можно больше заданий, уложиться во временные рамки, успеть перепроверить ответы, чтобы снизить вероятность опечаток.</p> <p>Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок выбирает верные стратегии планирования времени (средний уровень влияния).</p>
Эмоциональная стабильность	<p>Как стратегия поведения: уравновешенность, умение управлять своими эмоциями, уверенность в</p>	<p>Тревожность может негативно сказываться на результатах экзамена, потому что волнение может привести к тому, что школьник забывает знакомый</p>

	своих силах.	материал, становится менее внимательным и т.д. Больше времени уходит на то, чтобы справиться с эмоциями. Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок умеет справляться с волнением или экзамен не вызывает у него тревоги, т.е. он уверен в себе, своих способностях. Уровень влияния зависит от предмета: на математике волнение сказывается более негативно, нежели на экзамене по русскому языку.
--	--------------	--

Источник информации:

1. Савва Л.И., Черникова Ю.А. Повышение качества подготовки учащихся к ЕГЭ как основа взаимодействия вуза со школами. М., 2012
2. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. -М., 2013