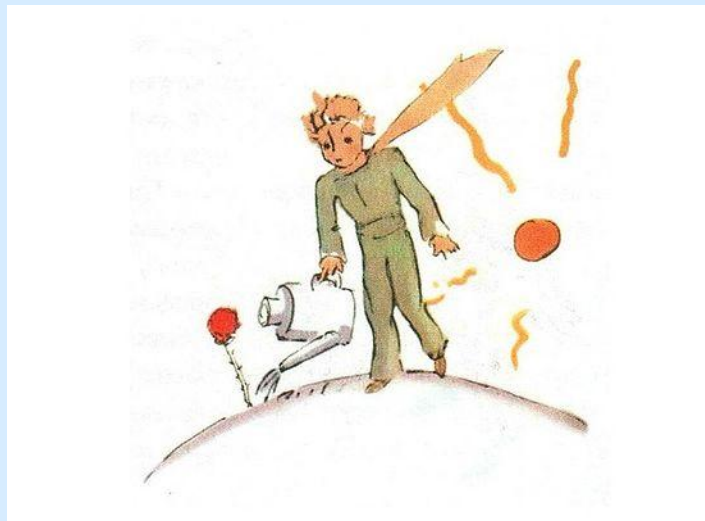


# Психологическая подготовка к экзаменам



**ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ ШКОЛЫ №319  
МОРОЗОВА ОЛЬГА ЮРЬЕВНА**



# План беседы



- Психологическая поддержка – это? Почему это важно?
- Основные принципы психологической поддержки.
- Стратегии подготовки к экзаменам.
- Режим сна и отдыха, питание.
- Стратегии деятельности на экзамене.

# Что такое психологическая поддержка?



психологический процесс, который помогает человеку поверить в себя и в свои возможности, избежать ошибок, поддерживает при неудачах, сосредотачиваясь на позитивных сторонах и преимуществах индивида с целью укрепления его самооценки.

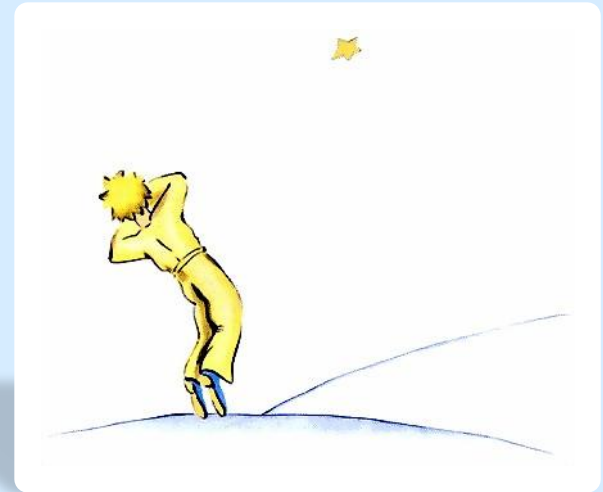
Полученная установка  
– «Ты сможешь это  
сделать».



# Прогноз. Отсутствие психологической поддержки



- Сомневается в своих знаниях, не уверен, что достаточно подготовлен.
- Сомневается в собственных способностях: памяти, умении анализировать, концентрироваться на задании.
- Испытывает страх перед экзаменом в силу личностных особенностей (тревожности, неуверенности в себе).
- Боится незнакомой ситуации.
- Испытывает повышенную ответственность перед родителями и педагогами.



# Основные принципы психологической поддержки



1. Опора на сильные стороны ребенка
2. Избегание подчеркивания промахов ребенка
3. Вера, сочувствие к ребенку, уверенность в его силах
4. Создание дома обстановки дружелюбия и уважения
5. Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи
6. Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания

# Стратегия подготовки к экзаменам



1. Подготовка рабочего места
2. Составление плана подготовки
3. Сначала самый непонятный раздел
4. Чередование занятия/отдых
5. Регулярные тренировки/проигрывание ситуации
6. Один день перед экзаменом, чтобы вновь повторить все темы (разделы) с помощью планов, еще раз останавливаясь подробнее на самых трудных вопросах.



# Режим сна и отдыха



- Не стоит резко изменять режим дня
- 10-15 минут после пробуждения – утренняя гимнастика
- Утренние и дневные часы наиболее благоприятны для подготовки
- Режим занятий должен соответствовать индивидуальным особенностям подростка
- Продолжительность ночного отдыха в этот напряжённый период должна быть не менее 9 часов



# Питание



- Основной принцип – питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов.

## **Улучшить память :**

- Морковь
- Ананас
- Авокадо

## **Сконцентрировать внимание:**

- Креветки
- Репчатый лук
- Орехи

## **Достичь творческого озарения:**

- Инжир
- Тмин

## **Стимуляция работы головного мозга**

- Рыба
- Творог
- Орехи
- Курага



# Стратегии деятельности на экзамене



1. Будь внимателен!
2. Соблюдай правила поведения на экзамене!
3. Сосредоточься!
4. Не бойся!
5. Читай задание до конца!
6. Начни с легкого!
7. Пропускай!
8. Думай только о текущем задании!
9. Исключай!
10. Не огорчайся!

**В одиночку мы можем сделать так мало, зато  
сколько всего мы можем сделать вместе!**

