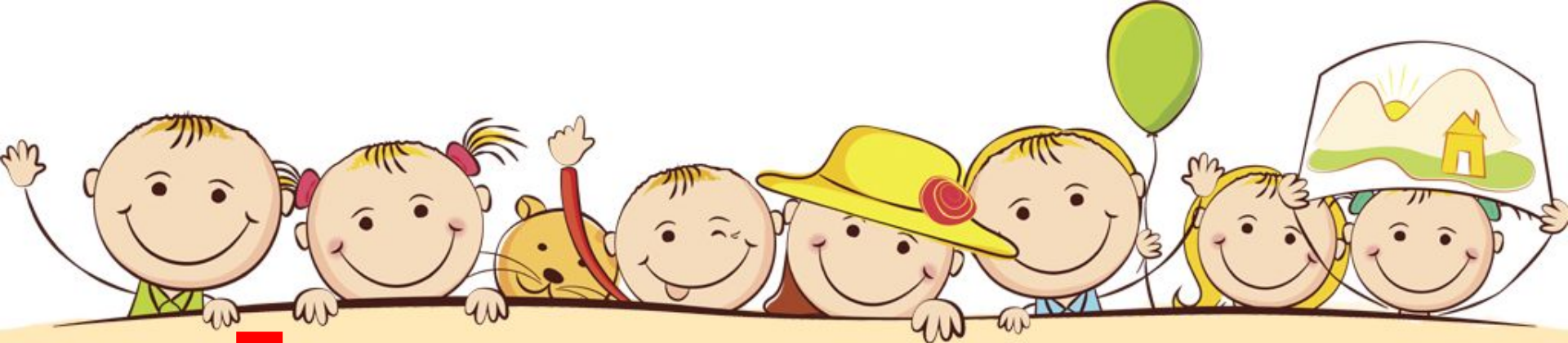


Педагог-психолог МОУ «Лицей №26»
Носова Елена Алексеевна

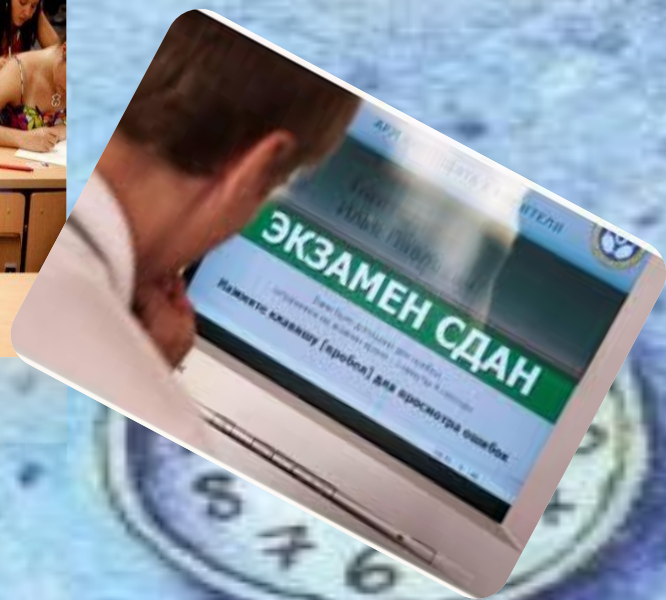
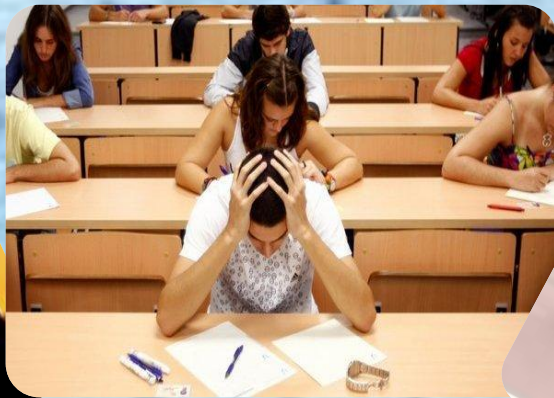


**Психологическая
готовность к экзаменам**



Готовность к экзамену

- способность к самоорганизации, умение работать с различной информацией, наличие высокого уровня внимания, развитой логики и памяти (познавательный компонент)
- интроверсия, организованность и эмоциональная стабильность, уровень тревоги (личностный компонент)
- знакомство с процедурой экзамена (процессуальный компонент)



СТРЕСС



СТРЕССОВЫЕ РЕАКЦИИ

Поведенческие
(агрессия, бегство, дезорганизация)

Физиологические
(автономное возбуждение, нейроэндокринные изменения)

Когнитивные
(нарушения концентрации внимания, памяти, неверное истолкование)

Эмоциональные
(страх, гнев, тоска)

Синквейн



- **1** строка – одно существительное, выражающее главную тему **Синквейна**.
- **2** строка – два прилагательных, выражающих главную мысль.
- **3** строка – три глагола, описывающие действия в рамках темы.
- **4** строка – фраза, несущая определенный смысл.
- **5** строка – заключение в форме существительного (ассоциация с первым словом).

ЕГЭ



Дорисуй и передай

Уверенность

спокойствие, сосредоточенность

Неуверенность

тревога, сомнение, дезорганизация

