МБОУ Гимназия №4 г. Брянск

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ

Подготовил:
педагог-психолог Чинякова А.А.

# КОМПОНЕНТЫ ГОТОВНОСТИ

- Познавательный
- Личностный
- Процессуальный

# Познавательный компонент

- Система
- Определить приоритеты и структурировать материал
- Самопроверка
- Реальный анализ результатов
- Самочувствие
- Выполнение действий

# СТРЕСС

- – общая реакция организма на воздействие, нарушающее его гомеостаз, а так же соответствующее состояние организма в целом.

# ВИДЫ СТРЕССА

- Информационный
- Двигательный
- Зрительный
- Эмоциональный стресс:
- Положительный
- Отрицательный
- **- реакция на одно и тоже событие** в зависимости от личного восприятия **меняется.**

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТРЕСС

- несоответствие ожидания и реальности;
- негативные эмоции и мысли;
- невозможность реализации актуальной потребности (в безопасности, уважении, любви и поддержке);
- восприятие критики, негативных предубеждений.

# ЛИЧНОСТНЫЕ ТРУДНОСТИ

- Недостаточное представлением о самой процедуре экзамена;
- Отсутствие уверенности;
- недостаток самостоятельности и саморегуляции.
- **Адаптация к стрессовым условиям лучше у людей с высокой мотивацией достижения успеха и низкой мотивацией избегания неуспеха.**

# ВАЖНО :

- спокойно и взвешенно принимать позицию взрослого, который видит, в чем ребенку трудно сейчас и ненавязчиво предлагает свою помощь;
- оградите от собственных переживаний;
- экзамен ≠ конец жизни, неудача не скажется на ваших отношениях;

# ВАЖНО :

- разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном;
- узнайте представление об экзамене, скорректируйте его при необходимости;
- обговорите все варианты действий, зная сильные и слабые стороны ребенка.

# БАЛАНС

- Все биологические организмы имеют **врожденные механизмы поддержания** состояния внутреннего баланса или равновесия функционирования своих систем.

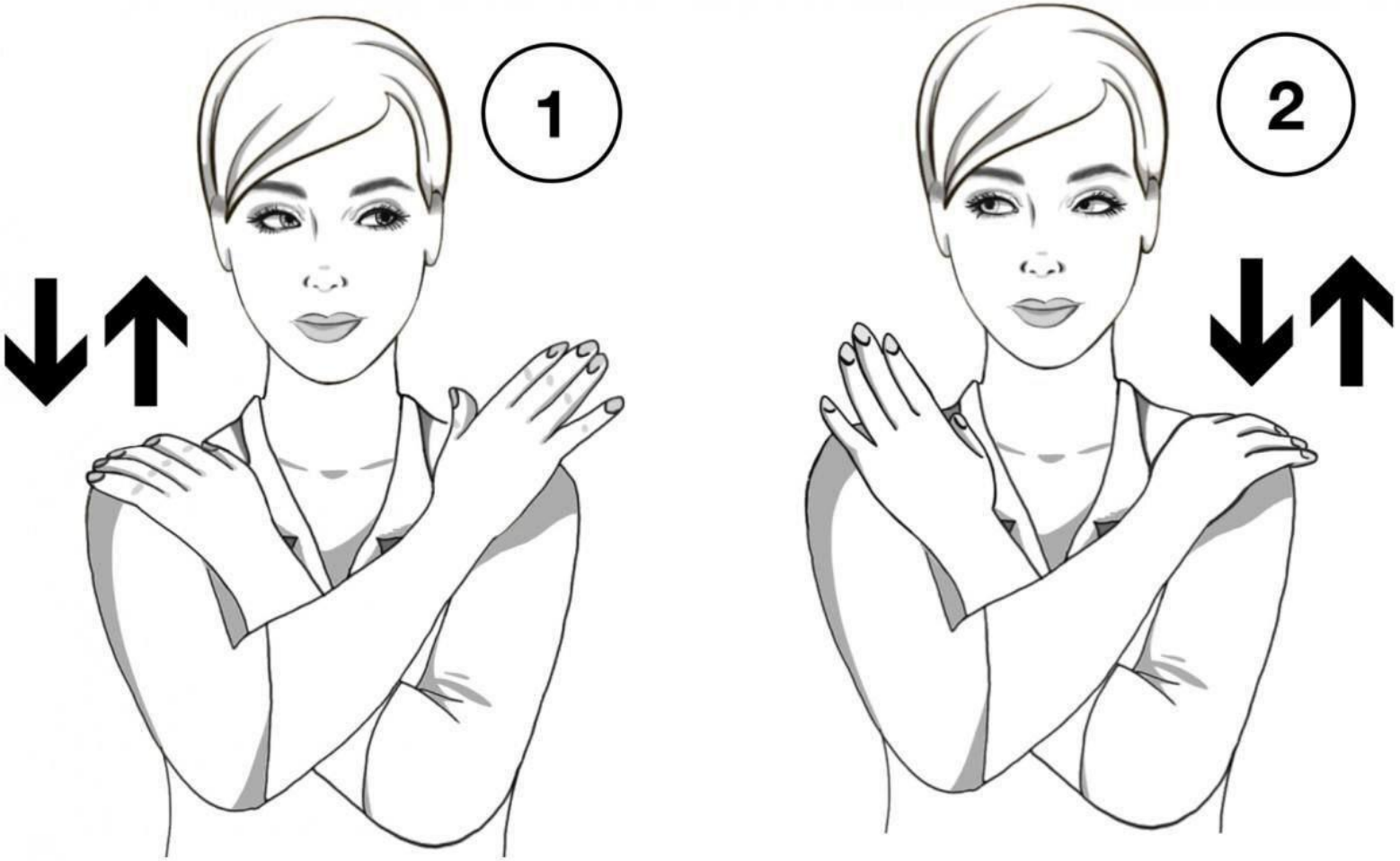
# НЕЙТРАЛИЗАЦИЯ СТРЕССА

- находить положительные черты в каждом событии;
- умение переключаться;
- больше смеяться;
- иметь регулярные физические нагрузки.

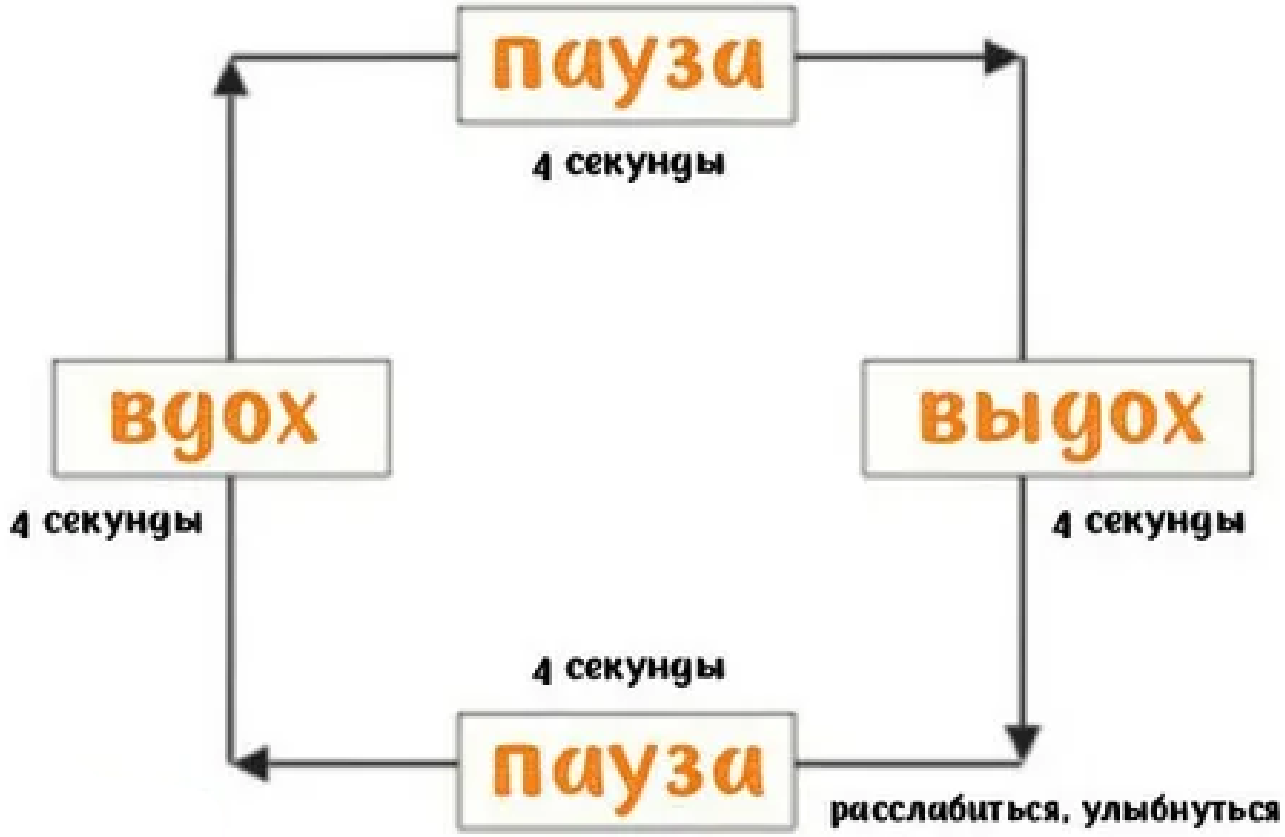
# Способы нейтрализации

- Дыхательные упражнения;
- самовнушение;
- приятные ароматы;
- медитация под музыку;
- самомассаж,
- спорт;
- успокаивающие препараты;
- водные процедуры.

# ТЕХНИКА БАБОЧКА



# ДЫХАНИЕ ПО КВАДРАТУ



# САМОВНУШЕНИЕ

# ОПЫТ

- Тренировочный экзамен
- Тестирование на психологическую готовность к экзаменам:
- САРАНЧИН АЛЕКСЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ
- Запись по телефону

  +7-980-315-51-67

# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!