



Психологическая подготовка учащихся к экзаменам - 2016

Рекомендации психолога

Педагог-психолог
Бабакаева Татьяна Дмитриевна



Чувство тревоги. Как помочь?

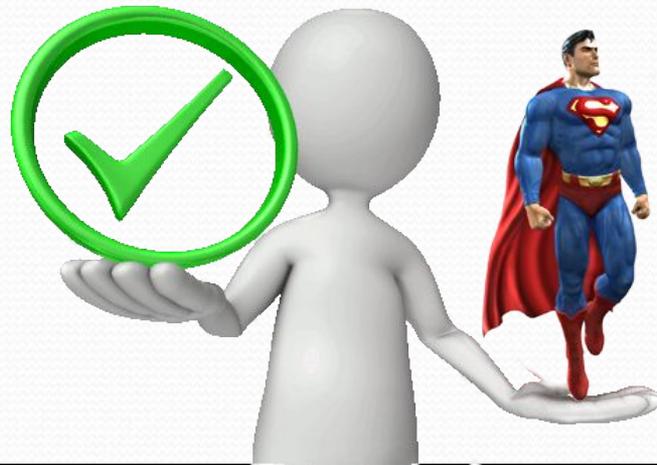
- ✓ Психологический настрой, мотивация
- ✓ Личный положительный опыт
- ✓ Режим дня, организация рабочего места
- ✓ Правильное питание
- ✓ Структурированная подготовка





Как чувствовать себя увереннее?

- ✓ Разделите лист бумаги на 2 части.
- ✓ В левой стороне укажите те качества, которыми ребенок может гордиться.
- ✓ В правой стороне напротив каждого качества укажите чем это может помочь на экзамене.





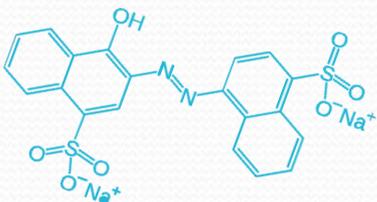
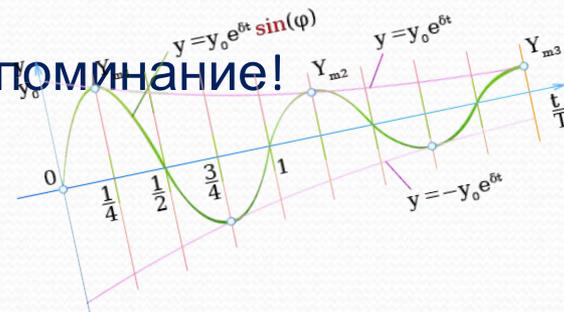
Как запоминать больше и легче?

Правильная организация заучивания материала – опора на тот вид памяти, который развит лучше:

- ✓ **Зрительная память** – представляйте страницу учебника, схему или формулу
- ✓ **Запоминать на слух** – попросите, чтобы вам читали материал или произносите его вслух
- ✓ **Зрительно-моторная память** – несколько раз запишите дату, формулу или схему, чтобы лучше запомнить её.

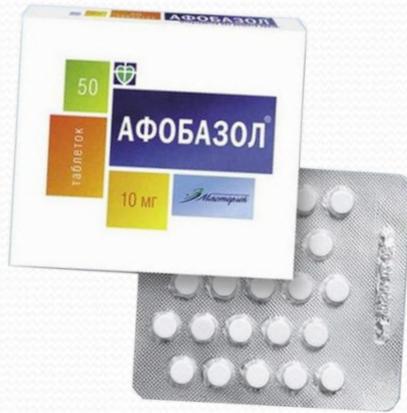
Главное – это **ОСМЫСЛЕННОЕ** запоминание!

$$E_{\text{св}} = \Delta M c^2$$





Полезно знать:



Использование перед экзаменом для подавления своей нервозности успокоительных средств и лекарств может оказать медвежью услугу: они подавят нервозность, но вместе с тем замедлят и мышление.

Средства, повышающие бодрость и активность (например, много крепкого кофе) стимулируют только нервную систему, но не умственную деятельность.





Полезно знать:



Оставшееся до экзаменов время – это хороший шанс воспользоваться дополнительными занятиями и консультациями с учителями школы, чтобы получить более чёткие представления и знания по тем предметам и темам, в которых вы испытываете затруднения.

Перед экзаменами необходимо хорошо выспаться, в последний момент выучить весь материал затруднительно, а для успешной сдачи экзамена кроме знаний нужно работоспособное состояние нервной системы.





**Успехов вам в
подготовке и
сдаче экзаменов!**

**Мы верим,
у вас все
получится!**

