



Психологическая готовность обучающихся к сдаче экзаменов

Подготовила: Педагог-психолог
Кинзягулова А.М.



* В готовности обучающихся к сдаче экзамена можно выделить следующие составляющие:

- 
- * информационная готовность;
 - * предметная готовность или содержательная (готовность по определенному предмету);
 - * психологическая готовность.


* «Высокий уровень тревожности отрицательно влияет на результат деятельности» (Колодич Е.Н.)





В состоянии экзаменационной тревожности
наблюдается:


- *Нарушение ориентации в пространстве,
понижение точности движений;
- *Снижение контрольных функций;
- *Обострение оборонительных реакций;
- *Понижение волевых функций.



* Причины повышения уровня тревожности школьников перед предстоящими экзаменами:

- * Заниженная самооценка.
- * Неподготовленность и нерегулярность занятий.
- * Завышенные требования.
- * Навешивание ярлыков.
- * Переутомление.





* Какими способами можно
помочь школьнику справиться с
излишним волнением при
подготовке к сдаче экзаменов?

- Положительный настрой;
- Фантазия;
- Доведение до абсурда;
- «Увеселительная диета»;
- Расслабление.





Благодарю за
внимание!!!