

# 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!!!