

Психологические аспекты подготовки к сдаче экзамена

* «Я шёл на экзамен, и сердце моё металось по организму в поисках кратчайшего пути в пятки».

Макс Фрай «Чужак»

Экзаменационная тревожность



- Повышение/понижение артериального давления.
- Беспокойный сон.
- Понижение волевых функций (невозможно заставить себя работать).
- Снижение работоспособности (сизу, читаю, но ничего не понимаю).
- Физиологические реакции (потоотделение, тошнота, рвота, неприятные ощущения в животе, обморок).

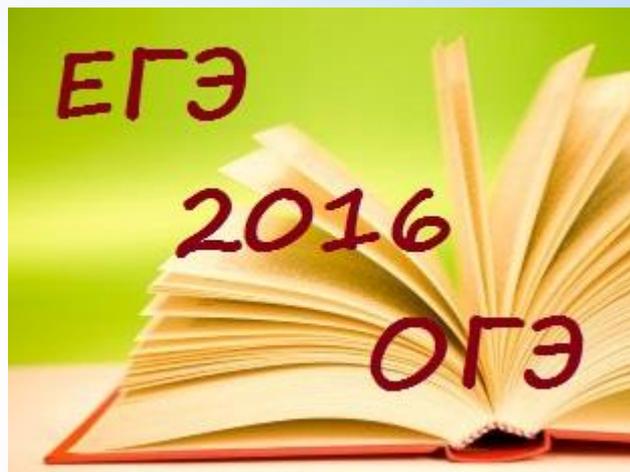
Сместите центр внимания на выбор ССУЗа или ВУЗа

Помогите ребенку с выбором ОУ. Посетите в них «День открытых дверей». Определитесь с предметами, которые будут необходимы для поступления. Цель не сдача экзамена, а поступление и получение профессии.

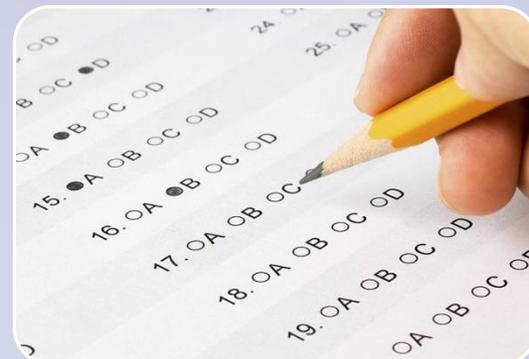
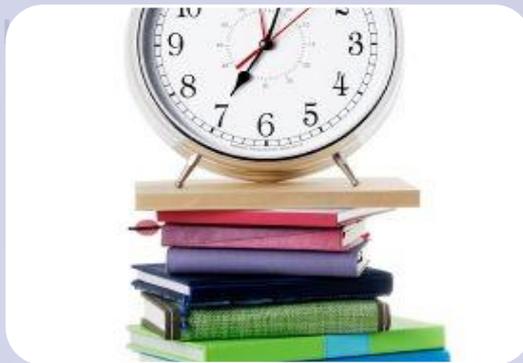
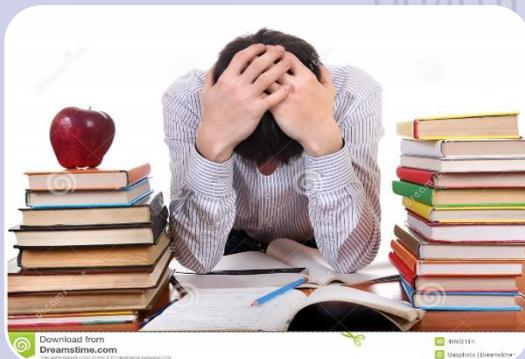


Определитесь с приоритетами

Обсудите с подростком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки – на какие предметы придется потратить больше времени, а что потребует только повторения.



Как справиться с тревожностью и преодолеть страх?



Правильная
подготовка
(настрой,
тренировка,
питание,
техники
запоминания)

Накануне
экзамена
(техники
расслабления
и управления
эмоциями)

Тактика
выполнения
тестирования
(мобилизация
усилий,
активизация
ресурсов)



**Не создавайте вокруг экзамена чрезмерный ажиотаж.
НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ КОЛЛЕКТИВНОЙ ПАНИКЕ.
Не слушайте тех, кто говорит, что экзамен очень трудный
и сдать его нормально невозможно. Держитесь от таких
людей подальше. Эмоции заразительны! Не стоит
передавать их своим детям.**



Тренировка!
Лучший способ хорошо справиться с испытанием - пройти его много раз.

Пробные тесты знакомят с конструкциями тестовых заданий, и выпускник не будет терять время на экзамене, пытаясь разобраться что и как делать.

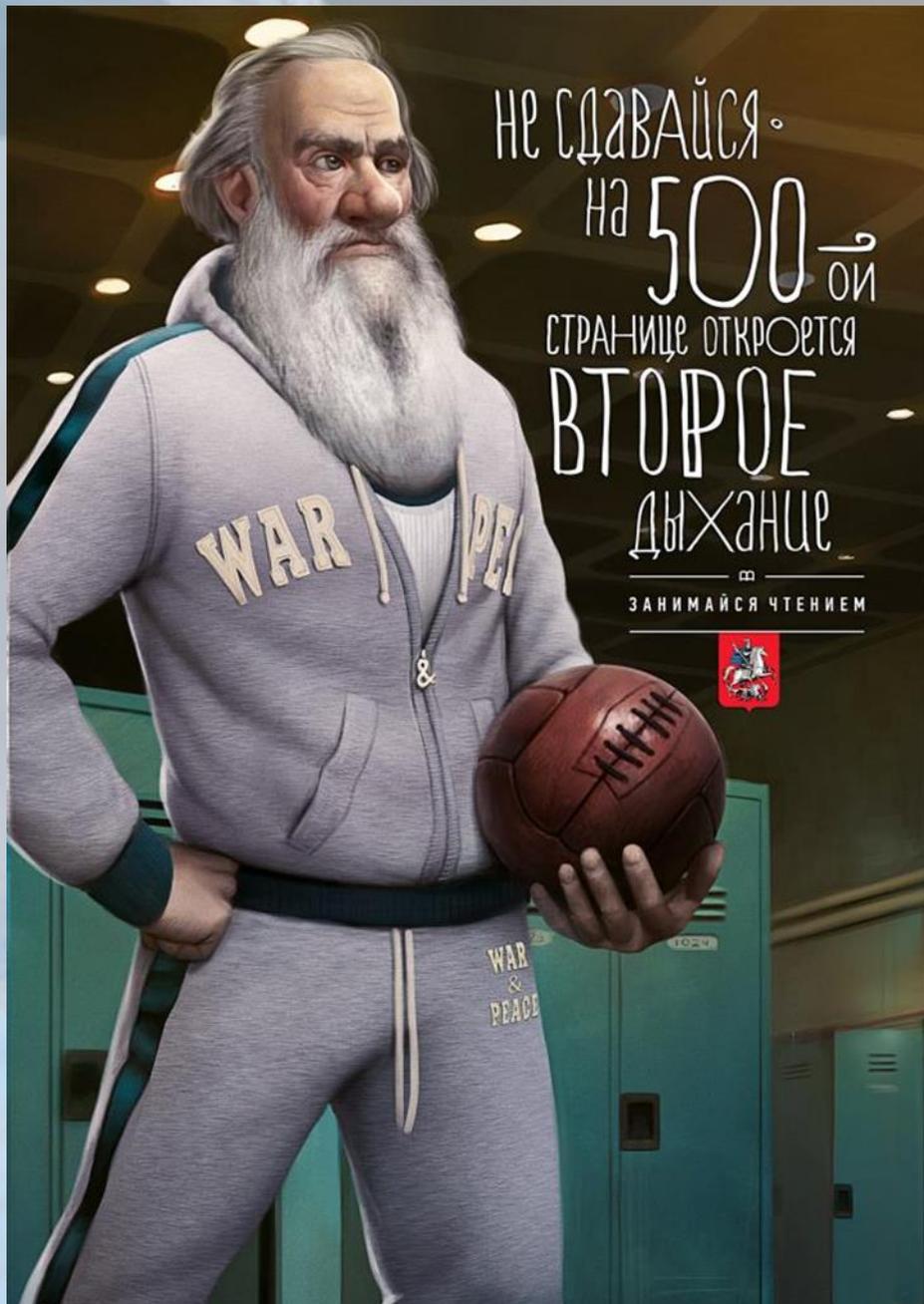


Начинайте подготовку заранее!

Лучше заниматься ежедневно по 20-40 минут, чем

3 часа один раз в неделю.

Создайте дома условия для самостоятельной тренировки.



Делу время!
Тренируйтесь с часами на столе, засекайте время выполнения тестов (на задания в части А в среднем уходит по 2 минуты).

Групповая подготовка



Некоторым детям
вместе проще
начинать готовиться.

Выполняют
одновременно один
тест, а при проверке
помогают друг другу
совместно разбирая
задания.

Каждый из
объединившихся
отвечает за
определенный вопрос
или тематический
раздел.

Правильное питание

СДАЛИСЬ ЭТИ БУРГЕРЫ?



ЕШЬТЕ ЛУЧШЕ НАС!

Избегайте:
стимуляторов,
энергетиков,
кофе и
шоколада.

**Утром перед экзаменом
приготовьте** что-нибудь
с высоким содержанием
белка и клетчатки: яйца,
тост с медом или овсянку,
мюсли. Но если ребенок
слишком нервничает, чтобы
кушать, дайте ему с собой
пару бананов и шоколадку.

* Техника выполнения теста

- * Начни с легкого!
- * Пропускай!
- * Читай задание до конца!
- * Думай только о текущем задании!
- * Исключай!
- * Запланируй два круга!
- * Проверь!