



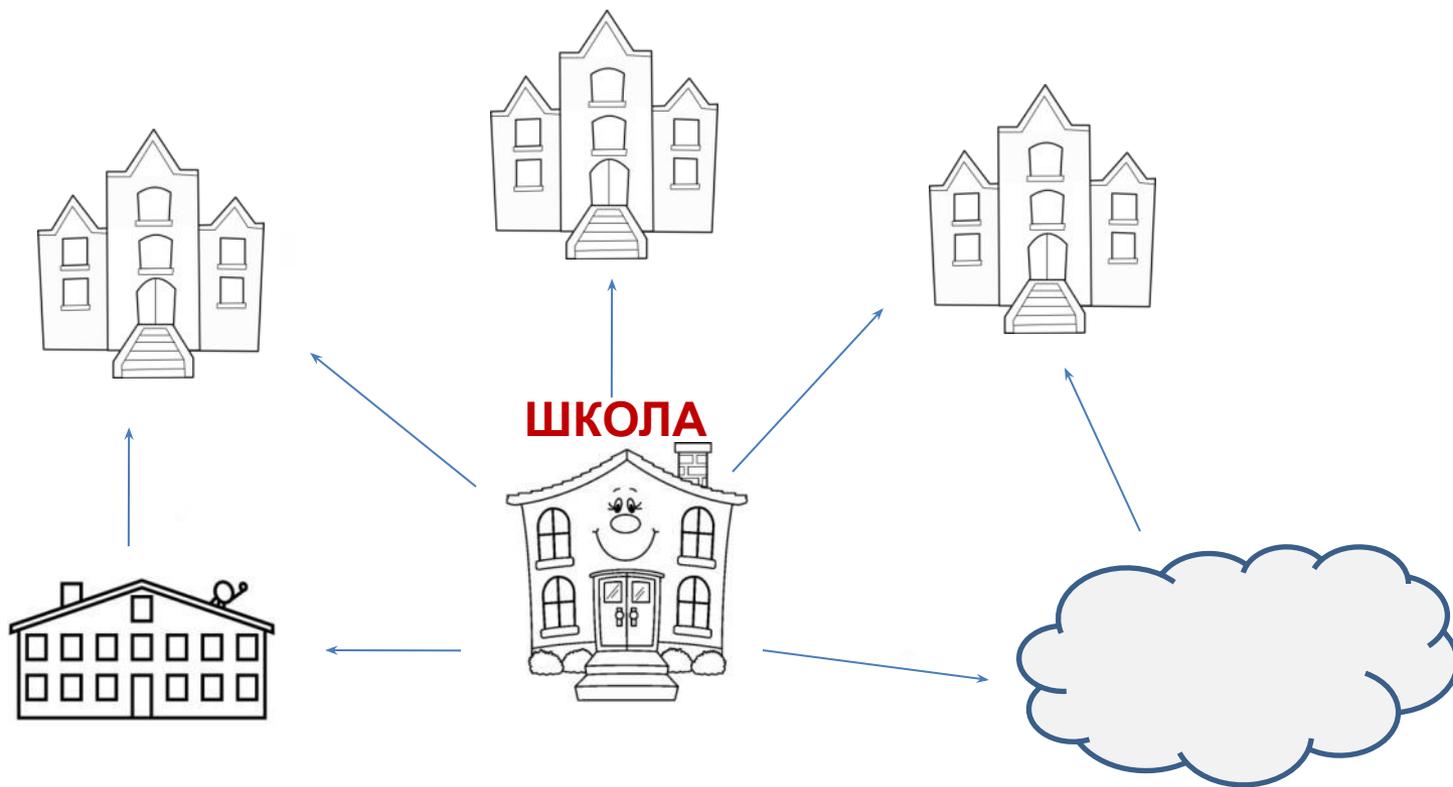
# Психологическая подготовка к экзаменам

Лучшие уроки дают  
экзамены  
*Славомир Врублевский*

Подготовила: Удовенко Л.В., педагог-психолог



# Карта будущего



## **Экзамен.**

**Какая реальная опасность в этом событии?**



**Какие стрессовые ситуации возможны?  
Что делать?**



**Систематическая десенсибилизация приём, при котором в воображении постепенно развивается терпимость к раздражителям.**

Этот метод разработан Иозефом Вульпе и заключается в следующем: воображая и переживая ситуацию, вызывающую тревожность, человек должен выработать реакцию, несовместимую с чувством тревоги (например, расслабиться).



**Встать утром и выслушать мамины указания.**

**Сбор в школе и разговоры с друзьями об экзамене.**

**Поход на место проведения экзамена.**

**Рассаживание по местам**

**Получение тестовых бланков.**

**Заполнение тестовых бланков –  
титульных  
листов.**

**Решение  
заданий...**



## Упражнение «Мои ресурсы»

Чем я могу похвастаться  
(мои сильные стороны)

Чем это может помочь мне  
на  
экзамене

Упражнение для ослабления стресса.

Массаж, снимающий напряжение.



## Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ЕГЭ?

### ❑ Сосредоточься!

Забудь об окружающих: только задание и часы, регламентирующие выполнение теста.

### ❑ Будь внимателен!

Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды.

### ❑ Начни с лёгкого!

Не останавливайся на тех вопросах, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься и войдёшь в рабочий ритм.

### ❑ Пропускай!

Глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошёл до заданий, которые мог бы легко выполнить.

### ❑ Читай задание до конца!

Не старайся понять условия задания «по первым словам» - это верный способ совершить ошибки в самых лёгких вопросах.



## Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ЕГЭ?

### ❑ Исключай!

Многие задания можно решить быстрее, если последовательно исключать явно неверные. Это позволяет сконцентрировать внимание на одном-двух вариантах.

### ❑ Запланируй два круга!

Рассчитай время: две трети всего времени – легкие задания («первый круг» - на них наберёшь максимум очков); трудные задания («второй круг») – вернуться и

подумать

### ❑ Проверь!

Оставь время для проверки.

### ❑ Угадывай!

Если не уверен в ответе – доверься интуиции. Выбери тот ответ, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

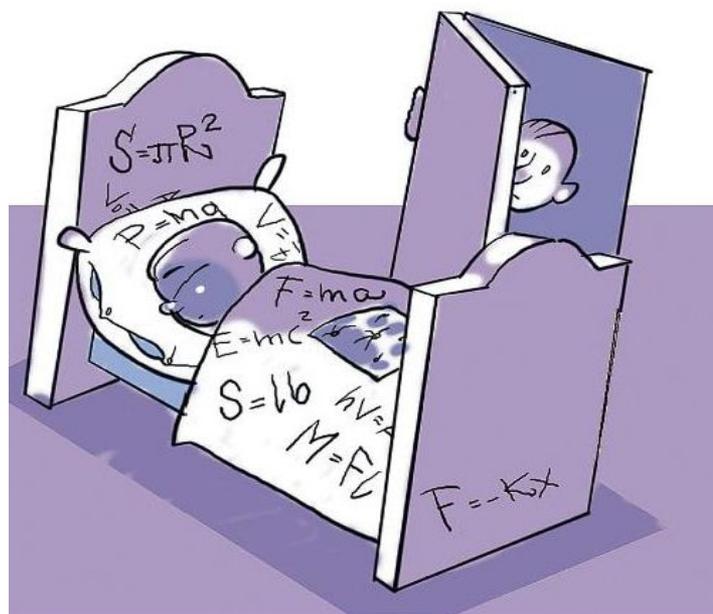
### ❑ Не огорчайся!

Стремись сделать все задания, но помни, что на практике это нереально. Количество решённых тобой заданий может быть достаточным для хорошей оценки.



## ВАЖНО:

Последние 12 часов перед экзаменом должны уйти на подготовку организма, а не знаний.



# Настроиться на успех, удачу!

Важным шагом к успеху на экзамене является абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута.



**УДАЧИ!!!**

