



Проблемы психологической готовности к итоговой аттестации



Каждый, кто сдаёт экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку – умение не сдаваться, а провалившись – вдохнуть полной грудью и идти дальше.

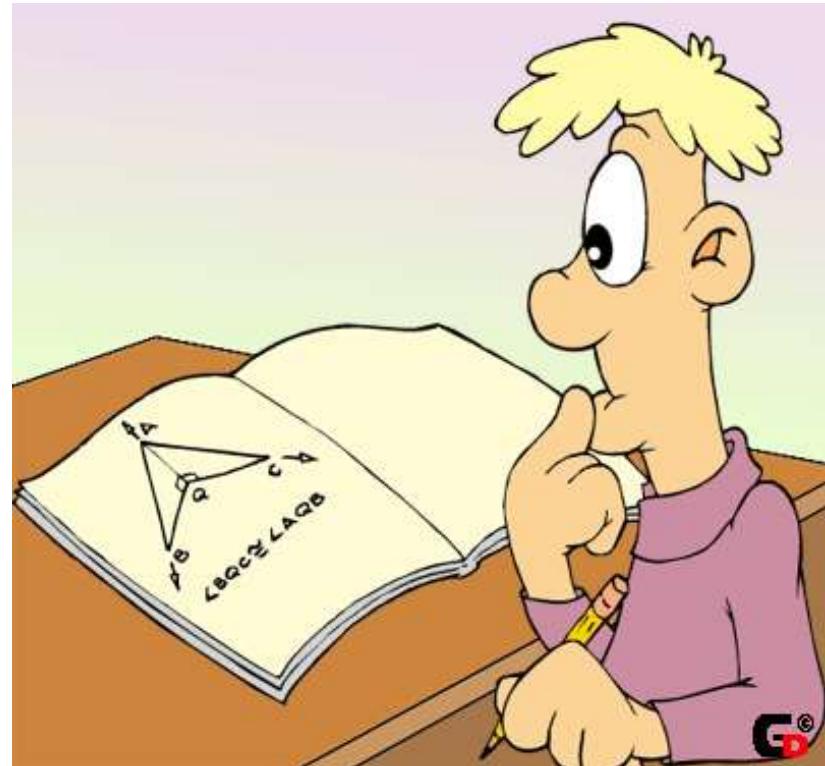


**Гавrilova Татьяна Леонидовна, педагог-психолог
МБОУ СОШ №1 им. А.И. Герцена МО Тимашевский район**



ЧТО СОЗДАЕТ ВОЛНЕНИЕ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ?

1. СТРАХ - «А ВДРУГ НЕ СДАМ»
2. НЕДОСТАТОК ПОДГОТОВКИ
3. ВОЛНЕНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ





Готовность к экзаменам

Познавательный компонент

Все то, что приобретено за годы обучения

личностный компонент:

- *Наличие собственного адекватного мнения*
- *Самооценка*
- *Самостоятельность*

процессуальный компонент:

- *Ориентировка в обстановке*
- *Навыки актуальной деятельности*
- *Коммуникативные навыки*
- *Владение способами саморегуляции*



ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ:

(ЭТО ВСЕ ТО ВО МНЕ - ЧЕМУ НАУЧИЛА ЖИЗНЬ И ШКОЛА)

- Мобилизация в проблемных ситуациях;
- Быстрая переключаемость;
- высокий уровень Организации деятельности;
- Работоспособность высокая и устойчивая;
- высокий уровень Концентрации внимания;
- высокий уровень Произвольности психических процессов;
- Четкость, Структурированность, Комбинаторность мышления;
- сформирован Внутренний план действий;



ЛИЧНОСТНЫЙ КОМПОНЕНТ:

- Адекватное собственное мнение о ЕГЭ;
- Адекватная оценка своих знаний, умений, способностей;
- Самостоятельность мышления и действий;
- Целеустремленность.



ПРОЦЕССУАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ:

- Знаю процедуру экзамена (*побывал в месте проведения, получил консультацию обо всех условиях - о времени, режиме, протоколе процедуры и других обстоятельствах поведения на экзамене, до и после него*);
- Умею устанавливать контакты в новой обстановке и с незнакомыми людьми
- Владею способами релаксации



Я ГОТОВ !

- ДЛЯ МЕНЯ **НЕ ОСТАЛОСЬ ЗАГАДОК** В ЭТОЙ СИТУАЦИИ!
- Я ЗНАЮ, ЧТО **ДОЛЖЕН** СДЕЛАТЬ ТО, ЧТО СОБИРАЮСЬ;
- **Я МОГУ,** СПОСОБЕН СДАТЬ ЕГЭ;
- **Я ХОЧУ** ПРОЙТИ ЭТО ИСПЫТАНИЕ;
- **Я ДЕЛАЮ** ВСЕ, ЧТОБЫ ДОСТИЧЬ ЭТОЙ ЦЕЛИ - ОДНОЙ ИЗ
ОЧЕНЬ, ОЧЕНЬ, ОЧЕНЬ МНОГИХ ЦЕЛЕЙ МОЕЙ ЖИЗНИ!





Официальные каналы Министерства образования,
науки и молодежной политики Краснодарского края



Официальные каналы ГБОУ ДПО
«Институт развития образования Краснодарского края»

