

# Эмоциональный комфорт при подготовке к экзаменам

Педагог-психолог  
Чирошникова Дарья Валерьевна.

# Экзамены

*ассоциации*

# Эмоциональный комфорт?

Состояние  
психологического и  
эмоционального уюта, в  
котором человек  
чувствует себя спокойно  
и безопасно.

# Успех на экзаменах



**ХроноТИПЫ**  
(циркадные ритмы человека,  
определяются генетически)



**Жаворонок**

(ранний)



**Голубь**

(промежуточный)



**Сова**

(вечерний)

**Восприятие  
информации**  
*(и ее переработка)*



**Визуалы**  
*(зрение)*



**Аудиалы**  
*(слух)*



**Кинестетики**  
*(ощущения)*

**Важно:**

- 1. Время суток для подготовки (когда высокая работоспособность).**
- 2. Подготовить рабочее место, убрать лишнее.**
- 3. Можно разбавить интерьер комнаты желтым и фиолетовым цветом.**
- 4. Начать готовиться заранее.**
- 5. Составить план на каждый день.**
- 6. Не забывать о здоровье( вовремя питаться, гулять, заниматься спортом, вовремя ложиться спать).**



**Самое важное в  
подготовке к  
экзаменам –  
это эффективная  
организация процесса  
заучивания и  
повторения.**

**Кратковремен-  
ная память**



**Долговремен-  
ная память**

**Консолидация**

# Способы организации процесса повторения

- I способ. Ценность этого способа – в использовании перерывов при заучивании одного билета, одной темы и т.п., но не длинных. Сначала вы повторяете материал через 5 минут, затем - через 1 час, после – через день.

II способ. Организация рационального повторения:

1. Прочитать – повторить.
2. Повторить через 10-15 минут.
3. Повторить через 8-9 часов.
4. Повторить через день.

## 1 Правило:

### Не давите на детей.

Страх «подвести» близких и не оправдать их ожиданий – плохой спутник для качественной подготовки.

Поговорите о том, что тревожит, что непонятно!

Когда ребенок начинает понимать – появляется интерес.

## 2 Правило:

### Не перегружайте детей

У ребенка должно оставаться время и для выполнения домашней работы, и для своих интересов. Поэтому в период подготовки к экзамену уменьшите количество домашних обязанностей.

3

## Важнейшее правило:

### Хвалите!

Ребенок почувствует, что его уважают и в него верят. Это придаст ему уверенность в себе и новые силы.

Как выглядеть на  
экзамене?



**Будьте последовательны и  
спокойны, оказывайте поддержку  
детям, говорите с ними.  
Вместе вы справитесь!  
Удачи на экзаменах!**

Педагог-психолог  
Чирошникова Дарья Валерьевна.  
**10 кабинет**