

## Положительный психологический настрой при подготовке к экзаменам

✓ Поддержка близких

✓ Комфортная образовательная среда

✓ Уверенность в выборе профессии

✓ Позитивное мышление

✓ Наличие психологических ресурсов

✓ Вера в себя и свои силы



## Мобилизуем защитные силы

- ▶ Положительный эмоциональный фон
- ▶ Позитивное прогнозирование будущего
- ▶ Наличие ресурсов для преодоления стресса

## Стабилизируем психоэмоциональное состояние

Дыхательные упражнения

Нервно-мышечная релаксация

Медитация



## Не забываем о поддержке

Не ставить завышенных требований

Не нагнетать обстановку

Верить в возможности ребенка

Помогать и поддерживать

Сохранять спокойствие

Находить повод для похвалы



## Волнение присуще всем, дети не исключение!

- Сомневаются своих знаниях
- Сомневаются в собственных способностях
- Боятся экзаменов в силу личных особенностей
- Тревожатся из-за неопределенности
- Испытывают груз ответственности



## Памятка

«Государственная итоговая  
аттестация в 2024 году».

*Для учащихся и родителей  
9-х классов.*

**МБОУ лицей**

