



# Психологические аспекты подготовки к государственной итоговой аттестации

*Подготовка к экзаменам: руководство для уставших*

**Рябинин Артем Сергеевич,**

педагог психолог отдела консультирования и профилактики МБУ ЦДК «Детство»  
преподаватель кафедры психологии, педагогики и доп. образования ГБОУ ИРО КК  
клинический психолог, гештальт-терапевт  
Тел. 8-938-479-96-60 @ryabininpsy

ГИА – это не простой экзамен

**Страх провала**

Когнитивная перегрузка

Тревога

Прокрастинация

Сравнение себя с другими

Ожидания

Конфликт и давление

Усталость

# Когда мозг начинает работать хуже?

Проявляется в ухудшении концентрации внимания, снижении скорости переработки информации, повышенной утомляемости и трудностях с запоминанием материала.

Подобные изменения часто являются следствием перегрузки нервной системы и требуют соблюдения режима отдыха, сна и рационального распределения учебной нагрузки.



Подобные изменения носят обратимый характер и свидетельствуют о перенапряжении адаптационных ресурсов организма.

В связи с этим особое значение приобретают соблюдение режима сна и отдыха, чередование умственной нагрузки с восстановлением и поддержание благоприятного психоэмоционального состояния.



Мозг лучше работает не под давлением,  
а в стабильном ритме

**Прокрастинация - не всегда лень, иногда это:**

- страх ошибки;
- страх провала;
- перегруз;
- ощущение «я не справлюсь».



*Откладывание временно снижает тревогу,  
но усиливает напряжение в дальнейшем.*

# Что можно сделать уже сегодня?

- убрать телефон на 20 минут
- не добивать себя за усталость
- повторять материал небольшими блоками
- помнить, что усталость не означает неспособность
- лечь спать вовремя
- попросить помощи, если что-то непонятно
- сосредоточиться на прогрессе, а не только на результате

Доп. материалы



«Лучше маленькое действие, чем вечное чувство вины»

# Если нужна помощь

Если обучающемуся или его родителям нужна психологическая поддержка:

Всероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей:

8 800 2000 122 или 124.



Горячая линия

ГБУ «Центр диагностики и консультирования»  
Краснодарского края

8-988-245-82-82 или 8 (861) 245-82-82

Телефон МБУ ЦДК «Детство»

8 (861) 259-43-16

