



## «Как правильно готовиться к экзаменам»

**Закон Йеркса – Додсона – степень зависимости результатов от мотивации.**



**Как работает закон Йеркса-Додсона?** Возрастающая мотивация способна вызвать нежелательные эмоциональные состояния. Сначала она стимулирует увеличение напряжения в подкорке головного мозга. Чрезмерно сильные импульсы начинают атаковать кору и провоцируют ее возбуждение. Вследствие этого возникают ощущения тревоги, страха или беспокойства. На пути к успеху - вы не должны чрезмерно упорствовать и нагружать себя. Помните, любые изменения требуют времени и терпения. Чтобы не сдаться досрочно, стоит позаботиться об удержании мотивации на достаточном уровне.

### Что поможет?

Соблюдение режима дня. Хорошее правильное питание и сон. Полноценный сон улучшает долговременную память. Уделяйте внимание любимым занятиям – это позволит повысить стрессоустойчивость. **Без отдыха и любимых занятий – быстро наступает усталость.** Отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления.

Педагог-психолог МОАУСОШ № 8 им. А.Я. Тимова - Молчанова А.В.

Признаки наступления оптимума мотивации	Признаки утраты оптимума мотивации
Устойчивый настрой в заданном направлении.	Нарастающее напряжение, переходящее в нервозность.
Адекватная реакция на происходящее, включая непредвиденные сложности.	Повторяющиеся ошибки. Подмена искреннего энтузиазма чисто волевым настроем.
Стойкий интерес к процессу работы.	Желание бросить начатое. Нарастание тревоги и страха.
Поиск творческого решения задач.	Паника и неспособность спокойно воспринимать непредвиденные обстоятельства.

**Стресс – это не то, что с Вами случилось, а то, как Вы это воспринимаете» (Г. Селье)**