

Рекомендуемые упражнения на релаксацию:

Настройка на определенное эмоциональное состояние (вспомни то место, где ты был счастлив).

Приятное воспоминание («Поменяй стул» на «хороший», т.е. представь себе, что ты успешный и спокойный, готовый к экзамену и все знаешь и помнишь).

«Улыбка». (Упражнение на улыбку помогает снять мышечное напряжение. Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы).

«Спой любимую песню про себя».

«Напиши свое имя головой в воздухе». (Это задание повышает работоспособность мозга).

«Точечный массаж» (Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами).

«Конфета во рту» (Возьми с собой на экзамен конфету).

«Талисман» (Ты можешь взять с собой на экзамен свой любимый талисман).

«Дыхание» (После упражнений ты можешь приступить к управлению ритмом дыхания. Цикл дыхания состоит из фаз вдоха, выдоха и пауза между ними).

Психологическая установка на успех:

Важным шагом к успеху на экзамене является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо настроиться на успех, удачу. Известно, что одна из причин, мешающих тревожным людям результативно выполнить задание, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, каковы последствия их неудачи в этой деятельности. Поэтому неэффективно ставить перед собой цель типа «Я должен получить отличную оценку» или «Я должен ответить, во что бы то ни стало», лучше сформулировать ее конкретно:

«Я смогу справиться с этим заданием!».

Удачи на экзамене!



Наш адрес: Тульская область,
р.п Арсеньев, ул. Папанина, д. 8-а

Тел.: 8(48733)2-17-69

Буклет составлен
педагогом-психологом О.А. Романовой

Муниципальное
образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»
МО Арсеньевский район

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ВЫПУСКНИКАМ
ПО ПОДГОТОВКЕ К ГИА



п.Арсеньев, 2023

ОПТИМИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ К ГИА: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ УЧАЩИМСЯ

Подготовить место для занятий.

Составление плана занятий. Постановка задач на каждый день подготовки.

Для вхождения в «рабочий ритм» можно начать с самого легкого материала, или с самого трудного, или с наиболее плохо прочитанного, или с самого интересного.

Занятия нужно чередовать с отдыхом, желательно — активным (можно сохранить привычное «школьное» соотношение — 40 и 10 минут).

Не следует стараться заучивать информацию наизусть — нужно понять ее, составить схему, написать краткий план, связать учебный материал с прочими своими личностными знаниями.

Чтобы развить в себе «чувство времени», можно выполнять тесты с секундомером в руках (например, на задания в части А в среднем уходит по 2 минуты).

Готовясь к экзаменам, не следует думать о неуспехе (что не справишься с заданием) — напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа (но не детализируя ее).

Один день перед экзаменом лучше оставить на то, чтобы вновь повторить все планы ответов или их краткие записи, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

ОПТИМИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ К ГИА: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКО- МЕНДАЦИИ УЧАЩИМСЯ НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА

В идеале следует оставить вечер для отдыха, хотя бы не заниматься ночью, чтобы хорошо выспаться.

Утром нужно ощутить себя отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого настроения».

Заранее прийти в пункт сдачи экзамена, чтобы не опоздать из-за каких-то случайных ситуаций в дороге.

Сложите заранее вечером документы и несколько ручек.



ОПТИМИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ К ГИА: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКО- МЕНДАЦИИ УЧАЩИМСЯ В ПРО- ЦЕССЕ ТЕСТИРОВАНИЯ

«Пробегите глазами» весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.

Внимательно прочитайте вопрос до конца и поймите его смысл (типичная ошибка во время тестирования — не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать).

Если не знаете ответа на вопрос или не уверены — пропустите его и отметьте, чтобы потом к нему вернуться.

Исключайте — многие задания можно быстрее решить, если не искать правильный вариант ответа, а исключать те, которые явно не подходят.

Запланируйте два круга — рассчитайте время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям. После этого можно спокойно вернуться и подумать над трудными, которые сначала пришлось пропустить («второй круг»).