

Рекомендации психолога для учащихся при подготовке к государственной итоговой аттестации.

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые вы получите на экзамене. Количество баллов не является совершенным измерением ваших возможностей.
2. «Не накручивайте» себя накануне экзамена – это может отрицательно сказаться на результате тестирования.
3. Постарайтесь успокоиться и сосредоточиться на позитивных мыслях.
4. Старайтесь не допустить накануне экзамена переутомления.
5. Соблюдайте режим дня, чередуйте занятия с отдыхом.
6. Постарайтесь объяснить домашним, что вам необходимо удобное место для занятий. Важна также спокойная обстановка.
7. Обратите внимание на питание перед экзаменом. Во время умственного напряжения важна питательная и разнообразная пища, витамины. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.
8. Распределите заранее темы подготовки по дням.
9. Имейте в виду, что не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая учебный материал по плану.
10. Есть смысл потренироваться с какими-нибудь тестами по предмету, т.к. тестирование отличается по форме проведения экзамена от привычных письменных и устных форм.
11. Заранее во время тестирования по тестовым заданиям попробуйте самостоятельно ориентироваться по времени и уметь его распределять. Тогда у вас будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что

придаст спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Часы на тестировании – вещь нужная.

12. Накануне экзамена надо обязательно отдохнуть и выспаться.

13. Во время экзамена:

- «пробегите» глазами текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.
- внимательно читайте задание до конца и старайтесь понять смысл (характерная ошибка во время тестирования – не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопят его вписать)
- если не знаете ответ на вопрос или не уверены, пропустите его и потом к нему вернитесь
- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

Желаю удачи!

Особенности успешной тактики выполнения заданий:

1. После заполнения бланков, проясни все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих, для тебя должны существовать только тексты заданий и часы, регламентирующие время работы с материалами экзамена. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
2. Начни с заданий, выполнение которых тебе «по силам», в знании ответов на которые ты не сомневаешься. Не останавливаясь долго на тех заданиях, которые могут вызвать раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм, освободившись от нервозности, потом можешь вернуться к ответам на более трудные вопросы.

3. Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься, а также и такие, ответы на которые ты можешь не знать. Нельзя недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.
4. Читай каждое задание до конца, спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении, не согласуясь с требованием инструкции к заданию. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
5. Думай только о текущем задании, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать очки.
6. Многие задания можно решить быстрее, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).
7. Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного на экзаменационную работу времени успеть пройтись по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, которые тебе доступны сразу, а потом спокойно вернуться и поработать над трудными («второй круг»).
8. Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
9. Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим. При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет наибольшую вероятность.

10. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это практически нереально. Учитывай, что некоторые тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

11.

- лучше не опаздывать;
- не забыть паспорт;
- не переживать, успокоиться, сосредоточиться;
- взять несколько черных гелевых ручек;
- внимательно слушать инструктаж, четко его выполнять

Как подготовиться психологически.

Для того, чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцели. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической. Готовиться к ним лучше в состоянии относительного покоя.

- Начинать готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
- Если трудно собраться с мыслями и с силами, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению более трудного материала.
- Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Что делать, если устали глаза?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему не хватит сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Выполни два любых упражнения:

- Посмотри попеременно вверх-вниз (25 сек.), влево- вправо (15 сек.);
- Напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
- Попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20сек.), потом на листе бумаги перед собой (20 сек.);
- Нарисуй глазами квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

Режим дня и питания.

1. При подготовке к экзаменам раздели день таким образом, чтобы у тебя оставалось время для занятий спортом, для прогулок на свежем воздухе.
2. Спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.
3. Питание должно быть 3 – 4 разовым, калорийным и богатым витаминами.
4. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад.
5. Перед экзаменами никогда не наедайся.
6. Организуй правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картину в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

Как запоминать большое количество материала.

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли – это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

Как развивать мышление.

1. Хочешь быть умным – научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать.
2. Знания невозможно приобрести без мыслительных усилий, но и само мышление невозможно без знаний.
3. Развивать мышление – это насыщать свой ум знаниями. Источники знаний могут быть самыми разнообразными: школа, книги, телевидение, люди.
4. Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам «Почему?» и «Как?». Учись ставить вопросы и искать ответы на них.
5. Мышление активизируется тогда, когда готовые стандартные решения не дают возможности достичь желаемого результата. Поэтому для развития мышления важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном.
6. Способность замечать в предмете или явлении различные признаки, сравнивать между собой предметы или явления – необходимое свойство мышления.
7. Чем больше число признаков, сторон объекта видит человек, тем более гибко и совершенно его мышление. Это умение можно тренировать в играх на сообразительность, в решении логических задач и головоломок.

8. Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления – свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное использование письменной речи, пересказ другому того, что не до конца понимаешь сам.

Некоторые закономерности запоминания.

- Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
- При одинаковой работе количество запоминаемого материала тем больше, чем выше степень понимания.
- Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем все сразу.
- Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.
- Если работаешь с двумя материалами – большим и поменьше, разумно начинать с большего.
- Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Условия для поддержания работоспособности.

1. Чередовать умственный и физический труд.
2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.
3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20 – 30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).
4. Минимум телевизионных передач.

Кинезиологические упражнения

Стимуляция познавательных способностей.

Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.

Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони, с ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же с другой рукой.

Развитие координации движения.

1. Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Попробуйте прижать к ладони мизинец, остальные пальцы должны быть развернуты.
2. Вращайте руку справа налево и одновременно ногу в противоположную сторону. Затем другую руку и ногу.

3. Положите руки на колени крест-накрест, по команде надо хлопнуть в ладоши, потом опять хлопнуть и поменять руки.
4. Отдать честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «ВО». Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.