

Рекомендации для учащихся

Как подготовиться к ГИА? Как себя успокоить перед экзаменом?

Подготовка к итоговой аттестации для выпускников школ ответственный и очень сложный этап в жизни. Повышенная тревожность сопровождает многих школьников на протяжении всей подготовки к сдаче экзаменов, поэтому, чтобы выпускник успешно справился со своим волнением и был готов к сдаче экзамена, необходимо быть психологически готовым к экзаменам.

Психологическая готовность к экзаменам – это внутренний настрой на определенные действия, ориентированность на успех во время сдачи экзамена.

Подготовка к ГИА

1. Ответьте на вопрос «Зачем сдавать экзамен» и по ответу поставьте себе цель.
2. Важно понять, что надо выделить больше времени на подготовку и для этого лучше ограничить какие-либо социальные сети, общение с друзьями и хобби.
3. Составьте план. Оцените объем материала и распределите его изучение на несколько дней.
4. Сложный материал (или который плохо знаете) лучше осваивать на «свежую» голову. Попробуйте разобрать задания, которые были вам непонятны, самостоятельно.
5. Конспектируйте то, что вам непонятно, это лучше поможет запомнить текст. Также, проходите назад по материалу, то есть повторяйте его, для усвоения.
6. Обязательно делайте перерыв, не стоит себя перегружать. Лучше чередовать работу и отдых. Например, через 50 – 60 минут учебы делайте 10-15 минут перерыва. Во время паузы проведите зарядку для глаз, чтобы снять напряжение или походите по комнате, чтобы размяться.
7. НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ЗАУЧИВАТЬ ВСЬ МАТЕРИАЛ! Главная задача не зубрить, а понять. Иначе может случиться так, что вы забудете мелкую деталь и в итоге все спутается.
8. Избавьтесь от негативных мыслей. Настройтесь на позитив. Мысли о возможной неудаче являются разрушающими. Они снижают уровень мотивации и мешают заниматься. Чтобы этого избежать сосредоточьтесь на поставленных учебных задачах.
9. Выделите день для повторения. Лучше всего за 1 – 2 дня до экзамена. Повторите весь материал, который нужно.

Способы снятия эмоционального напряжения

1. Глубокое дыхание. Следует сделать глубокий вдох, направить воздух в диафрагму (надуть живот), задержать дыхание на пару секунд, а затем выдохнуть как можно дольше через плотно сжатые губы. Повторить 2 – 3 раза. Это помогает насытить кровь кислородом, чем дольше выдох, тем выше уровень кислорода и тем ниже уровень тревоги. Такую дыхательную технику можно проводить перед экзаменом и на экзамене.

2. Визуализация. Помогает не только справиться со стрессом, но и настроиться на положительный исход экзамена. Заключается в том, чтобы представить ту картину, которая для вас максимально подходящая. Важно представить экзамен в положительном ключе. Прочувствовать счастливую ситуацию, как будто вы ее уже прожили. Так развеются все сомнения по поводу возможной неудачи. Лучше проводить визуализацию с утра и когда собираетесь спать.

3. Медитативная техника. Нужно закрыть глаза и подумать о приятном месте, в котором больше всего хочется оказаться. Это может быть домик в деревне, солнечный пляж и тд. Такое упражнение очень хорошо снимает усталость и напряжение.

4. Хороший отдых. Нужно выделить время на сон, а не пытаться запомнить весь материал за одну ночь.