

МКУ «Центр диагностики и консультирования»

Консультация психолога

Запись по телефону: 52-59-54

Адрес: ул. Декабристов, 16.

Время работы: с 9.00 до 17.00 часов

Выходной - суббота, воскресенье

**Муниципальное казенное учреждение
для детей, нуждающихся в психолого-
педагогической и медико-социальной помощи
«Центр диагностики и консультирования»**

Рекомендации для учащихся

«Психологическая готовность к экзаменам»



1.6. Повторяй и используй основные термины, законы и формулы.

1.7. Работая с большим текстом, используй метод «5 П»:

1 П – просмотри текст

2 П - придумай к нему вопросы

3 П - пометь карандашом самые важные слова

4 П - перескажи, используя ключевые слова

5 П - просмотри текст повторно

2. Использовать приемы релаксации и эмоционального самоконтроля.

2.1. Если ты запаниковал, резко поверни голову вправо: этот простой прием активизирует левое полушарие мозга - логическое, рассудочное, эмоционально холодное.

2.2. В случае волнения используй прием «переключение внимания».

Переключение внимания на другой предмет всегда снижает волнение. Отложи работу в сторону. Выбери взглядом любой предмет в классе. Мысленно назови его и ответь мысленно на такие вопросы о нем: что это? зачем он нужен? нравится ли он тебе? Назови как минимум 5 его качеств (железный, твердый, старый, красивый и т. п.).

2.3. Используй релаксирующее (успокаивающее) дыхание. Например:

медленно считая про себя «один, два, три, четыре» - сделай глубокий вдох, как будто сейчас нырнешь в воду; на «пять, шесть, семь, восемь» - долгий выдох; на «девять, десять, одиннадцать, двенадцать» - задержи дыхание. Сделай так хотя бы три-четыре раза.

2.4. При необходимости обратись к школьному психологу. Он поможет тебе овладеть конкретными методами, приемами и способами саморегуляции, психотехническими упражнениями, позволяющими управлять своим эмоциональным состоянием.

2.5. Помни, что в любой сложной ситуации твои родители тебя поддержат.

Хорошо сдать экзамен можно, если:

- правильно к нему готовиться, т. е. освоить навыки быстрого запоминания и понимания информации;
- уметь его проходить, т. е. видеть условия и вопрос задания, быть внимательным, владеть базовыми знаниями по предмету, уметь выразить свою мысль;
- не паниковать, т. е. владеть приемами эмоционального самоконтроля.

Поэтому полезно:

1. Использовать приемы эффективной экспресс-подготовки и запоминания материала.

1.1. Выходя с любого урока, повтори основную его мысль в трех предложениях. Это самый быстрый способ учиться хорошо!

1.2. На уроках, слушая учителя, старайся формулировать вопросы ему. Даже если ты их не задашь, это помогает осмысленно воспринимать информацию, а не тратить время попусту.

1.3. Используй все эти каналы восприятия, когда запоминаешь самые важные факты, формулы или определения: пиши их, рисуй схемы, проговаривай вслух или про себя, пиши пальцем на воздухе.

1.4. Выдели ежедневное время для подготовки к экзаменам. Даже 15 минут в день могут дать очень много, если в эти 15 минут ты будешь немного продвигаться вперед.

1.5. Выдели ежедневное время и для отдыха. Помни: физическая нагрузка - отдых для мозга. От умственного переутомления помогает избавиться любая физическая активность - прогулки, спорт, танцы. Компьютер, телевизор и плеер - враги твоему мозгу во время подготовки к экзаменам.

