

Как психологически подготовиться школьнику к сдаче экзаменов

Правильный позитивный настрой – это заявка на успех!

Экзамен – всего лишь одна из жизненных проверок твоих возможностей. Экзамены – это всего лишь средство и инструмент самоутверждения и самоорганизации, они учат собираться в нужный момент и планомерно доказать то, что ты уже освоил в рамках школьной программы.

Важно!

- Выработай свое личное отношение к сдаче экзаменов и возьми на себя ответственность за свою жизнь!
- Найди свои аргументы, зачем это нужно тебе и какой опыт ты получишь от этого.
- Посмотри на экзамен как на важный опыт саморегуляции и саморегуляции, целеполагания и планирования, развития своих умственных способностей, силы воли и характера.
- Представь подготовку и итоговую сдачу экзамена как свой личный проект с задачами, этапами, сроками и промежуточными результатами.
- Заранее познакомься с правилами проведения ЕГЭ и поучаствуй в пробном тестировании – это снимет эффект неожиданности на экзамене.
- Меняй умственную деятельность на двигательную.
- Не бойся отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивай перемену!
- Оптимально делать 10-15-минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

Что важно делать, чтобы подготовка к экзаменам привела к успеху?

Главное – распределение повторений во времени:

- надо разделить темы подготовки по дням;
- повторять надо сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа;
- полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места;
- повторение будет эффективным, если проговаривать материал своими словами близко к тексту. Подглядывать в текст лучше только тогда, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут;
- чтобы запомнить информацию надолго, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.
- поощряй себя, хвали и делай себе комплименты!

Во время экзаменов организм испытывает стресс, и это нормально. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение, зачастую, оказывает обратное действие. Для стимулирования работы мозга побалуйте себя орехами, курагой, изюмом, шоколадом, минеральной водой.

Накануне экзамена надо обязательно выспаться! Вкусно позавтракать, одеться в соответствии с поводом и, имея прекрасный внешний вид (пусть даже не соответствующий внутреннему содержанию), отправиться на экзамен.

Итак, ты на экзамене. Не пожалей двух-трех минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Беспокойство – одна из главных причин плохой работы памяти и концентрации внимания при сдаче экзамена. Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

Мышечная релаксация

Прими удобное положение, положи руки на колени и закрой глаза.

Сосредоточь внимание на руках. Тебе нужно ощутить тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позволь ему быть. О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми.

Дыхательная релаксация

Наиболее простой способ – это дыхание на счет. Прими удобную позу, закрой глаза и сосредоточься на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета – выдох.