

Советы психолога

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом – абсолютно нормальная реакция организма.

Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность, но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

В первую очередь, причиной этого является личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям – оказать своему ребенку правильную помощь.

Экзамены - лишь одно из жизненных испытаний, которое предстоит пройти выпускникам. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

При правильном подходе экзамены могут стать средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда и во всем быть на высоте. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо большего, чем те, кто старается избегать неудач.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать выпускные экзамены в любой форме. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

Рекомендации выпускникам по подготовке к ОГЭ

1. Нужно перестать бояться. Каждый ученик переживает, а что же будет, если он не сдаст ОГЭ. Важно знать, что страх не только не помогает в подготовке к экзаменам и во время их сдачи, а еще и мешает. Нужно постараться перестать бояться и направить все силы на подготовку. Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.
2. Заранее ознакомьтесь с правилами и процедурой проведения экзамена. Это снимет эффект неожиданности на экзамене. Систематическая тренировка в решении экзаменационных заданий поможет быстро ориентироваться в разных типах заданий, правильно рассчитать время на выполнение каждого их них.
3. Постарайтесь не зазубрить предмет, а разобраться в нем. Для этого сначала нужно повторить базовый материал, вспомнить основные темы. Начинайте с материалов за пятый класс и последовательно повторяйте все темы. Только

после этого переходите к решению экзаменационных заданий. В этом случае удастся избежать элементарных ошибок.

4. Тренируйте внимание. Это позволит вдумчиво вчитываться в вопрос и понимать его суть. Залогом правильного ответа на конкретное задание является вдумчивое чтение вопроса. Этот навык, как это ни странно, нужно тренировать, чтобы минимизировать риск допустить ошибку и потерять баллы при ответе на элементарные вопросы.

5. Пользуйтесь сразу несколькими стратегиями при подготовке к экзамену. Это позволяет увеличить шансы на успех. Например, можно время от времени решать олимпиадные задачи, что стимулирует мозг на продуктивную работу и способствует пониманию того, что экзамен – не катастрофа. Для лучшего усвоения информации можно заниматься созданием когнитивных схем, которые становятся отличной альтернативой традиционным конспектам.

6. Обратите внимание на темы, которые даются Вам труднее всего. Задания по ним нужно особенно интенсивно прорешивать, чтобы минимизировать риск допустить ошибки на экзамене.

7. Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной, монотонной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий. Помните, что нужно оставлять достаточно времени на сон. Ночью перед экзаменом нужно обязательно выспаться. Не стоит сидеть всю ночь за учебниками, так как это не принесет должного результата, а вы просто будете уставшими.

8. Если вам кажется, что найти ответ на конкретную задачу невозможно, пропустите пока задание, решите другие, а к нему вернетесь позже.

Такие простые рекомендации помогут эффективнее подготовиться к ОГЭ. Это значит, что на экзамене Вы будете чувствовать себя уверенно и спокойно, что в целом увеличит шансы на получение более высокого балла.

Рекомендации по заучиванию материала

Главное – распределение повторений во времени. Повторять рекомендуется 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 воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.

Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

