



Информация для студентов по повышению психологической готовности к Государственной Итоговой Аттестации

Хорошо сдать итоговую аттестацию можно, если:

- правильно к ней готовиться, т.е. освоить навыки быстрого запоминания и понимания информации;
- уметь 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. Заученное и вызубренное остается только в кратковременной памяти, ненадежной и недолговечной. **Используй такие приемы:**

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

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

1.3. Люди воспринимают и понимают мир в основном через один из ведущих типов сенсорных систем: зрение, слух или ощущения. 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 многое, если в эти 15 минут ты будешь немного продвигаться вперед.

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

1.6. Тренируй умение думать, а не действовать автоматически. Для этого есть простые и интересные способы: каждый день ходи на занятия немного разной дорогой; старайся увидеть в окружающих предметах как можно больше разных оттенков; меняй мелочи (например, выполняй привычные действия непривычной рукой: иногда пиши, застегивай пуговицы, готовь кофе, чисти зубы, открывай дверь левой рукой); старайся каждый раз по-новому и оригинально отвечать на типичные вопросы («как дела?») и сам формулируй эти вопросы по-разному.

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

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

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. Развивай внимание, память и речь.

2.1. Используй экспресс - приемы тренировки познавательных способностей:

- Спроси себя: что ты делал в это время вчера? Вспомни как можно больше подробностей.

- Сосчитай все предметы определенного цвета.

- Оглядись по сторонам и найди как можно больше предметов, названия которых начинаются на одну и ту же букву.

- Придумай по одному слову на каждую букву алфавита. Слова должны быть связаны общей тематикой (что-то съедобное, имена, города, животные).

- Прекрасный способ тренировки ума – учить в день одно иностранное слово.

- Раз в неделю читай статью о том, в чем ты совершенно не разбираешься. Постарайтесь вспомнить во всех подробностях, когда ты в последний раз ел мороженое.

- Прочитай наизусть любое стихотворение от конца к началу.

- Продолжи числовой ряд 1, 2, 4, 8, 16 как можно дальше.

2.2. Используй вспомогательные средства при выполнении заданий со сложной инструкцией: записывай на лист все условия – что дано, что требуется; записывай краткий поэтапный план действий, которые должны быть выполнены для решения задания. Прежде чем начать выполнение задания, внимательно его прочти и проговори про себя все условия.

2.3. Когда устаешь, ты становишься менее внимательным. На контрольной или экзамене, почувствовать утомление (его симптомами могут быть, в том числе раздражение, тревога, потеря мотивации к успеху), отвлекись на 1 минуту – посмотри на пейзаж за окном, сделай упражнение для глаз (например, чередование быстрого моргания с закрыванием и расслаблением глаз).

2.4. Тренируй внимание, например, делай упражнение «Секундная стрелка»: не отводя взгляда, следи за движением секундной стрелки на часах. Вначале проделывай это в течение 30 секунд, затем постепенно, прибавляя по 5 секунд, доведи это время до 1-1,5 минут. Это упражнение достаточно сложное, лишь немногим сразу удастся сосредоточить внимание на стрелке даже в течение полуминуты. Потренировав, таким образом, внимание ты станешь внимательнее и сосредоточеннее в целом.

2.5. Если ты знаешь что совершаешь ошибки из-за невнимательности, то уже в начале работы предполагай результат (что должен получить), называй средства его достижения (конкретные знания, умения, требуемые для выполнения данного задания). В конце работы сопоставляй реальный результат с прогнозируемым. Сравнивай то, что получил, с вопросом, поставленным в задании.

2.6. Тренируй память. Любая психологическая способность лучше всего тренируется в соответствующей деятельности. Например, чтобы развить память, надо как можно чаще запоминать что-либо. Ты повысишь свою память, если будешь стараться запоминать телефонные номера, адреса,

имена, отчества, т.е. обычные бытовые вещи. Если ты с сегодняшнего дня начнешь выполнять эти советы, уже через месяц твоя память станет значительно лучше.

Чтобы запомнить материал, нужно его понять. Старайся не зубрить без понимания, а полностью разобраться в информации, прежде чем что-то учить.

Можно применять рассуждение над бытовыми действиями, требующими абстрактного мышления. Например, подсчитай в уме свои траты за неделю; мысленно представь, как будет, выглядит комната в твоей квартире, если переставить всю мебель на новые места и перекрасить стены.

3 Использовать приемы релаксации и эмоционального самоконтроля.

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

3.2. 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, зеленый и т.п.).

3.3. Используй релаксирующее (успокаивающее) дыхание. Например, медленно считай 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» - удержи дыхание. Сделай так хотя бы три - четыре раза.

Желаем успехов!

педагог-психолог Гачаева О.В.
Кабинет 414
время работы с 08.30 до 16.30
Тел.67-23-28