

Правила работы с тестом:

1. Начинайте с легких заданий.
2. Сосредоточьтесь и думайте только о текущем задании.
3. Читайте задание до конца!
4. Исключайте! Многие задания можно решить методом исключения.
5. Прежде чем сдать работу, проверьте, все ли ответы Вы перенесли из черновика в чистовик.

Приёмы регуляции эмоционального состояния:

- Возьмитесь обеими руками за сиденье стула, на котором сидите, напрягитесь и потянитесь вверх. Досчитайте до шести, опустите руки вдоль туловища и расслабьтесь.
- Сделайте глубокий вдох (мысленно сосчитав до 3), задержите дыхание на две секунды, медленно выдохните (сосчитав до 7-8).
- Почувствуйте землю под ногами: попрыгайте, почувствуйте почву под ногами, осознайте, что все, что происходит вокруг - шум ветра, движение транспорта, - касается вас. Почувствуйте себя уверенным и сильным.

Педагог-психолог:
Дианова Ксения Сергеевна



Готовимся к экзамену... с улыбкой

► **Советы психолога по эффективной подготовке к экзаменам**

Для учащихся 9-11 классов и их родителей

«Слоновая техника»

Иногда выучить большой объем материала кажется просто нереальным. Мы предлагаем Вам вообразить весь материал, который нужно выучить в виде слона и разделить его на части (не более, чем на семь). Решение маленьких задач, т.е. изучение отдельных разделов, поможет поглотить «слона» в целом.

К большим «слонам» относитесь спокойно.

Сосредоточьтесь на задачах дня и «заглатывайте» кусочки каждый день, пока от «слона» ничего не останется, а затем принимаетесь за другого.

Организационный этап подготовки:

Подготовьте место для занятий: оно должно быть хорошо освещено, проветрено, не должно быть отвлекающих элементов (уберите телефон, выключите TV, компьютерные игры);

Заранее ознакомьтесь с правилами проведения экзамена;

Обратите внимание на правильное питание;

Увеличьте время сна на 1 час;

Чередуйте умственные и физические нагрузки;

Мысленно представляйте ситуацию успеха, верьте, что все будет именно так.

Тренируем внимание — упражнение «Прогулка»

Вспомните какую-либо знакомую улицу того города, в котором Вы живете, представьте себе прогулку по ней. Гуляя в своем воображении по левой

или правой стороне улицы, вспомните и назовите вслух (или запишите в тетради) все стоящие на ней дома, театры, магазины, автобусной остановки. Вспоминать надо дом за домом, ничего не пропуская.



Желаем удачи!

