

10 СОВЕТОВ ПСИХОЛОГА

- Ты не можешь изменить реальность, но можешь изменить свое отношение к ней. ОГЭ – это важный этап в твоей жизни, но не последний!
- Обсуди с родителями, что будет после экзамена. Пойми, катастрофы не произойдет, каков бы ни был результат испытаний.
- В процессе непосредственной подготовки к ОГЭ задействуй разные виды памяти: зрительную (чтение), слуховую (чтение вслух или запись на аудио), моторную (переписывание материала).
- Проиграй несколько раз ситуацию экзамена дома (с часами и бланками для ответов).
- Главное перед экзаменом – выспаться!
- Не стоит принимать перед экзаменом сильнодействующие успокоительные средства.
- Будь уверен в себе: ты знаешь все, что знаешь.
- Ты уже прошел репетицию ОГЭ – значит, ничего нового тебя не ждет.
- Во время экзамена не воспринимай возникшее волнение как катастрофу. Просто пережди первую растерянность.
- Прочитай все задания и реши, в какой последовательности ты будешь их выполнять.



Рецепты повышения эффективности тактики выполнения заданий

- **Сосредоточься!** Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеши!
- **Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.
- **Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам".
- **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум очков, а потом спокойно вернись и подумай над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).
- **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять!
- **Не огорчайся!** Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для отличной оценки.

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 18»



Готовимся к ОГЭ

Шпаргалка для желающих
успешно сдать экзамен

Рубцовск, 2024

Способы саморегуляции при подготовке к ОГЭ

- ☺ Включите любимую музыку и сделайте уборку дома.
- ☺ Понаблюдайте за аквариумными рыбками.
- ☺ Сходите на пешеходную прогулку с другом или подругой.
- ☺ Пойте под музыку, когда вы одни.
- ☺ Поиграйте в спокойные настольные игры.
- ☺ Погуляйте со своей собакой.
- ☺ Погладьте кошку или собаку.
- ☺ Приготовьте что-нибудь восхитительное из ваших любимых блюд.
- ☺ Попробуйте делать дыхательные упражнения.
- ☺ Рисуйте картины.
- ☺ Танцуйте под вашу любимую музыку.
- ☺ Станьте оптимистом или хотя бы поработайте над собой в этом направлении.
- ☺ Разгадывайте какие-нибудь загадки или кроссворды.
- ☺ Заведите дневник и записывайте в него ежедневно Ваши успехи или приятные моменты в жизни. Увидите – их немало!
- ☺ Играйте на музыкальных инструментах.
- ☺ Постарайтесь окружать себя позитивной энергией и успешными людьми.
- ☺ Сон – лекарство от стресса.
- ☺ Юмор и смех
- ☺ Работа в саду или огороде.
- ☺ Ароматерапия.
- ☺ Снижение потребления кофе и напитков, содержащих кофеин. Лучше- зелёный чай.
- ☺ Расскажите все друзьям, которые поймут и посочувствуют.
- ☺ Пройдитесь по магазинам, купите себе какую-нибудь мелочь, которая доставит удовольствие.

- ☺ Позанимайтесь спортом (настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем).
- ☺ Выстирайте белье или помойте посуду.
- ☺ Плачьте и смейтесь. Смех и плач оказываются своеобразной защитой нервной системы. Их можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов.
- ☺ Примите контрастный душ или теплую ванну с приятным ароматом и пеной.
- ☺ Сходите в церковь (если вы верующий).
- ☺ Вдохните глубоко до 10 раз.
- ☺ Поколотите подушку или выжмите полотенце, даже если оно сухое - большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.
- ☺ Производите любые спонтанные звуки, кричите — напряжение может быть «заперто» в горле.
- ☺ Спойте любимую песню про себя (пропевание песни или заданий ОГЭ также положительно воздействует на ваше эмоциональное состояние).
- ☺ Скомкайте газету и выбросьте ее (свое напряжение вложить в комканье газетного листа).
- ☺ Перебирайте кончиками пальцев четки, бусы и другие мелкие предметы.
- ☺ Легко сжимайте и разжимайте в руке маленький мячик или резиновую игрушку.
- ☺ Смотрите на горящую свечу.
- ☺ Наблюдайте за ритмичным движением, например, маятника.
- ☺ Улыбнитесь себе как можно шире, показав зубы.

Саморегуляция познавательной деятельности во время ОГЭ

Для того чтобы уверенно и успешно выполнить задания ОГЭ, полезно:

- понять и спокойно обдумать вопросы, поставленные в задании, собраться с мыслями для их решения;
- подумать возможные способы решения поставленной в задании проблемы;
- постараться поддерживать у себя позитивное мышление в течение всего времени, отведенного на выполнение работы;
- не поддаваться негативным изменениям в своем настроении;
- помнить, что очень важна положительная самооценка, и проговорить про себя: «Я уверен в себе, потому что я положительно себя оцениваю. Я справлюсь с поставленными задачами, и все будет хорошо...».

Следует помнить, что психологические методы саморегуляции познавательных процессов достаточно индивидуальны, поэтому Вам при подготовке и во время сдачи экзамена нужно найти свои собственные способы.

