

Актуальные вопросы психологической подготовки к ГИА

Как совмещать подготовку к экзамену и
остальные дела?



**Ставить цели и
планировать**



Хобби/спорт/общение
должны быть

Актуальные вопросы психологической подготовки к ГИА

Как показать на экзамене свой наилучший результат?



Знать свои особенности



Позитивный настрой

Не сравнивать себя с другими

Актуальные вопросы психологической подготовки к ГИА

Как не волноваться перед экзаменом?



**Знать на «5»
процедуру
проведения
ГИА**



**Освоить
способы
саморегуляции**



Методы саморегуляции

- Поговорить о своём настроении с близкими, друзьями.
- Лечь спать (выспаться).
- Заниматься спортом.
- Вымыть посуду.
- Послушать любимую музыку.
- Потанцевать под музыку.
- Гулять по лесу.
- Погладить кошку /собаку.
- Поплакать /посмеяться.
- Принять душ.
- Принять теплую ванну с приятным ароматом и пеной.
- Поколотить подушку или выжать полотенце.
- Смотреть на горящую свечу.

- Громко спеть любимую песню.
- Спеть любимую песню про себя.
- Лист бумаги порвать на мелкие кусочки.

+ хобби

+ дыхательные упражнения

+ медитация

+ аутотренинг

**«Настроение приподнятое!
Голова ясная! Я верю в успех!»**