

ПРИЕМЫ, МОБИЛИЗУЮЩИЕ УЧАЩИХСЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ

Экзамены завершающее звено обучения в школе для учащихся, для их родителей и для педагогов этих ребят.

Многие из родителей задают вопрос: «Чем можем мы помочь своим ребятам в период, когда приближаются экзамены?»

Мысли, которые высказывают родители по этому вопросу, удивительно разнообразны: от уверенности, что взрослые должны на время экзаменов полностью контролировать каждый шаг своего ребенка, вместе с ним сидеть за учебниками, до твердой уверенности, что никакой реальной помощи родители оказать не могут, так как программа достаточно сложна и требует специальных знаний.

Мы, педагоги-психологи, считаем, что оба этих крайних мнения ошибочны. Конечно, старшеклассникам не нужны гиперопека и тотальный контроль. Но это и не значит, что помочь учащимся 9 и 11-х классов родители не в состоянии ничем, кроме как нанять репетитора.

Итак, что должны **знать родители и чем могут помочь своему ребенку**, сдающему экзамен в формате ЕГЭ или ОГЭ?

1. Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды.

В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.

Лучше всего подходит минеральная вода. Она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки в данной ситуации бесполезны или вредны. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.

2. Нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Если доминирует одно из них – правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие – правой половиной. Эта связь действует в двух направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга. Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «Перекрестный шаг» и проводится следующим образом. Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Обязательное условие выполнения этого упражнения – двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием. Если нет возможности сделать «Перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги букву «Х», и несколько минут созерцать ее. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

Во время экзамена целесообразно повесить данное изображение на стене класса и комнаты ребенка. Цвет не имеет значения, главное, чтобы оно было изображено контрастно: темный знак на светлом фоне или наоборот.

3. Следующее, о чем должны знать взрослые, родители и педагоги – это кислородное голодание, появляющееся под влиянием стресса. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «Энергетическое зевание». Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью занят ребенок. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками необходимо массировать круговыми движениями сухожилия

(около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 таких зевков.

ПРИЕМЫ СОВЛАДАНИЯ С ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ

1. Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие, предстоящий экзамен, а мысли по поводу этого события. Можно научить ребенка регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность. Вместе с ребенком можно дать позитивное или нейтральное определение экзамену, которое позволит ему воспринимать это событие более спокойно: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а «тестирование», «очередная проверка знаний».

2. Часто учащихся пугает неопределенность предстоящего события, невозможность проконтролировать его ход. Для того чтобы снизить уровень тревожности учащихся по поводу непредсказуемых моментов при сдаче экзамена, можно проговорить с ними о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать действия в этих ситуациях. Можно также поговорить о том, как выглядит худший результат и что в этом случае можно будет сделать? Каковы возможные трудности экзамена лично для каждого и как их облегчить?

ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ Как подготовиться к сдаче экзамена

Экзамены, в переводе с латыни «испытания» – это процесс многокомпонентный и сложный, где каждая из составляющих успеха просто незаменима. Психологическая готовность так же важна, как и хорошее знание предмета.

Подготовка к экзамену

➤ Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.

➤ Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.

➤ Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты: «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы будут пройдены.

➤ Начни с самого трудного – с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Постепенно ты войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

➤ Чередуй занятия и отдых, 40 минут занятий, затем 10 минут перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

➤ Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

➤ Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

➤ Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на задания в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

➤ Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а, напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

➤ Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА

➤ Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Накануне экзамена необходимо выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением

своего здоровья, силы, боевого настроя. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

➤ В пункт сдачи экзамена ты должен явиться не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт, несколько гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

➤ Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене несколько часов.

Что может быть полезным еще?

ТИБЕТСКИЙ ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

Точечный тибетский массаж – воздействие сильным нажатием на биоактивные точки тела.

Высокая универсальность этой процедуры объясняется ее широкими возможностями.

Семь преимуществ точечного массажа:

- Простая методика, доступная для каждого.
- Возможность самомассажа с широким спектром воздействия на организм.
- Не требуется физической силы рук.
- Такой массаж можно сделать в любом месте (в классе, школьном коридоре, в транспорте, на природе).
- Действия точечного массажа лечат не только заболевание, но также и устраняют первопричину любого недуга.
- Действия профилактических мер по недопущению различных недугов.
- Фактически почти не имеет противопоказаний.

Массируя определенные точки, мы можем помочь своему организму справиться с различными недомоганиями. Приведем некоторые примеры:

Точка № 3 активизирует мозг, внутренние органы.

Точка № 4 – «антистрессовая точка». Массажирю данную точку можно справиться с испугом, высоким эмоциональным накалом, уменьшить степень воздействия неожиданного негативного известия.

Точка № 5 – это «собрание всех болезней» (высшая точка в теменной ямке). Массажирю эту точку мы можем справиться с бессонницей, неврозом, головной болью, мигренью.

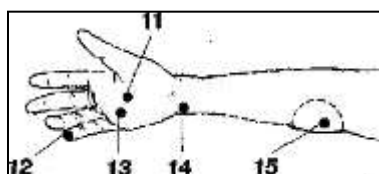
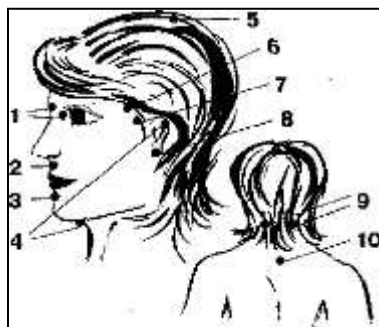
Точка № 6 – «нить бамбука». Помогает справиться с головной болью сосудистого происхождения, плохим зрением.

Точка № 7 – помогает справиться с заложенностью носа.

Точка № 11 – «Дворец труда». Массажирю данную точку можно уменьшить утомляемость, стимулировать деятельность сердца.

Точка № 13 – «Маленький район». Позволяет справиться с смущением, боязнью покраснеть, сильным нервным напряжением.

Точка № 15 – «Радость жизни». Уменьшает раздражительность, утомляемость, рассеянность, психологический дискомфорт. Точка отвечает за бодрость и оптимизм.



Педагог-психолог «Гимназии № 1748 «Вертикаль»

Чепракова Е.А.