

Рекомендации психолога
при подготовке
к экзаменам

Как помочь ученикам в процессе подготовки к экзаменам?

В процессе обучения и при сдаче экзаменов большую роль играет, во-первых, знание или, точнее, понимание того, что надо делать, и, во-вторых, умение это делать.

Учителям помня о том, что «нельзя научиться плавать, стоя на берегу», следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения. Такие тренировки в выполнении тестовых заданий позволяют учащимся в ходе сдачи экзаменов реально повысить балл.

Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик практически не будет тратить время на понимание инструкции. Во время таких тренировок формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.

Как помочь ученикам в процессе подготовки к экзаменам?

Провал на экзамене обычно объясняется низким уровнем знаний сдающего.

Хорошее знание материала конечно необходимо для успеха, но это знание нужно еще и продемонстрировать. Беспокойство и тревога в ситуации экзамена могут быть еще большими врагами, чем не самое блестящее знание предмета. Уверенность в себе – это слишком серьезная вещь, которую при всем желании уже невозможно сформировать в оставшееся до экзамена время. У учителей и родителей есть возможность научить справляться с излишним волнением при подготовке и сдаче экзаменов.

Как можно это сделать?

1. Если накануне экзамена ученик постоянно думает и говорит о провале, посоветуйте ему постараться не думать о плохом. Конечно, это будет трудно. Опишите ему картину будущего легкого и удачного ответа. Пусть он почаще и сам воображает себе образ «желаемого будущего» во всех подробностях — как он, волнуясь, входит в класс, садится на место. И тут страх пропадает, все мысли ясные, ответы четко представляются уверенному в себе человеку. Расскажите учащимся, как вы оцениваете мысли о возможном провале — они не только мешают готовиться к экзамену, создавая постоянное напряжение, но и разрешают ученику готовиться спустя рукава, ведь все равно впереди ждет неудача!

2. Если учащийся заранее рассматривает организаторов как своих врагов, ничего хорошего из этого не выйдет. Поговорите с пессимистом, объясните ему, что все преподаватели тоже сдавали экзамены и помнят свои ощущения. Даже если организатор кажется хмурым и неприветливым — возможно, он просто демонстрирует свою строгость, объективность и беспристрастность.

Как можно это сделать?

3. А помните ли вы, как учили материал к экзаменам? Пользовались ли какими-то интересными приемами усвоения знаний? Если вы знаете такие секреты, обязательно поделитесь ими со своими учениками. Возможно, вам удастся создать для ваших выпускников своеобразную копилку приемов усвоения знаний.

4. Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения. Для начала освоите эти упражнения сами (они вам тоже не помешают), а затем покажите (или расскажите) их учащимся. Можно включать эти упражнения в структуру урока, используя их для настроя класса перед контрольными работами.

~~А ЧТО ЕСЛИ...~~



У ТЕБЯ ВСЁ
ПОЛУЧИТСЯ!

ПРИЕМЫ, МОБИЛИЗУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ

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, ибо она содержит ионы калия и натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. В сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание. Для того чтобы расщепить соки, тоже требуется вода. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.

ПРИЕМЫ, МОБИЛИЗУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ

Вторая проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, — это *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 обоих 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 **косой крест, похожий на букву «Х»**, и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

Упражнения для снятия стресса

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

1. *Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.*
2. *Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.*
3. *Напрягите и расслабьте икры.*
4. *Напрягите и расслабьте колени.*
5. *Напрягите и расслабьте бедра.*
6. *Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.*
7. *Напрягите и расслабьте живот.*
8. *Расслабьте спину и плечи.*
9. *Расслабьте кисти рук.*
10. *Расслабьте предплечья.*
11. *Расслабьте шею.*
12. *Расслабьте лицевые мышцы.*
13. *Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.*

Это упражнение можно делать в любом месте.

Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)
2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.
3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МОЗГА И ПИТАНИЕ

Всегда, а во время экзамена особенно, заботьтесь о своем здоровье.

В это трудное время нужно хорошо питаться. С помощью пищи, причем самой обычной, можно стимулировать деятельность мозга.

Главное — знать, что есть и в каком наборе.

Меню из продуктов, которые помогут вам...

Улучшить память:

- **Морковь** особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. **Совет:** перед зубрежкой съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом.
- **Ананас** — любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах очень мало калорий (в 100 г всего 56). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.
- **Авокадо** — источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, списков покупок и т.д.) за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно половины плода.

Сконцентрировать внимание:

- **Креветки** — деликатес для мозга: снабжает его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 грамм в день. Но обратите внимание: солить их следует только после кулинарной обработки (варки или жаренья).
- **Репчатый лук** помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум половина луковицы ежедневно.
- **Орехи** особенно хороши, если вам предстоит умственный «марафон» (доклад, конференция, концерт) или долгая поездка за рулем. Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

Успешно грызть гранит науки:

- **Капуста** снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошел «мандраж», съешьте салат из капусты перед экзаменами, и вы спокойно к ним подготовитесь.
- **Лимон** освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С. Перед занятиями иностранным языком неплохо «принять на грудь» стаканчик лимонного сока.
- **Черника** — идеальный «промежуточный корм». Способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды или варенье.

Наши эмоции!!!

На положительные и отрицательные эмоции тоже можно повлиять при помощи пищи. Поэтому следующие советы для тех, кто хочет *поддержать хорошее настроение*.

- **Паприка** — чем острее, тем лучше. Ароматические вещества способствуют выделению «гормона счастья» — эндорфина.
- **Клубника** очень вкусна, и к тому же она быстро нейтрализует отрицательные эмоции. Доза: минимум 150 грамм.
- **Бананы** содержат серотонин — вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: **«Вы счастливы!»**.