

ЭКЗАМЕН. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ



Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить советы.

Для того, чтобы в кризисной ситуации ребенку не терять головы, необходимо не ставить перед ним сверхзадач для достижения сверхцели. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической.

Начинать готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

Если очень трудно собраться ребенку с силами и мыслями, необходимо запомнить сначала самое легкое, а потом переходить к изучению трудного материала.

Что делать, если устали глаза?

- В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.
- Выполнить два любых упражнения:
 - посмотреть попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево-вправо (15 секунд);
 - Написать глазами свое имя, отчество, фамилию;
 - попеременно фиксировать взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);
 - Нарисовать квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

Условия поддержки работоспособности

- Чередовать умственный и физический труд.
- В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга (улучшается мозговое кровообращение).
- Беречь глаза, делать перерыв каждые 20-30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль)
- Минимум телевизионных передач!

Питание

Правильное питание – залог успешной работы мозга. Питание должно быть 3-4 разовым, калорийным и богатым витаминами.

Чтоб серое вещество активно функционировало, нужно есть больше грецких орехов, молочных продуктов, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад, зелень. Они не перенапрягают организм. Лучше обойтись без крепких кофе и чая. Например, стихотворение, выученное на «кофейной» подпитке, запоминается всего на 2 недели. А «хваленые» энергетические напитки используют внутренние силы организма, которые и так по весне предельно истощены

Еще один совет: перед экзаменами не следует ребенка сильно перекармливать.

Место для занятий

- Организуйте правильно рабочее пространство ребенка. Поставьте на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

Как запомнить большое количество материала

- Повторять материал по вопросам. Вначале пусть ребенок вспомнит и обязательно кратко запишет все, что знает, и лишь затем проверьте его в правильности написания дат, основных фактов. При чтении учебника, ребенок должен выделить главные мысли – это опорные пункты ответа. Научиться составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотреть листочки с кратким планом ответа.

Некоторые закономерности запоминания

- Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
- При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
- Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
- Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.
- Если работать с двумя материалами – большим и поменьше, разумно начинать с большего.
- Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

- Все люди делятся на работоспособных исключительно вечером «сов», ранних «жаворонков» и полуденных «голубей». Если ребенок начинает зубрить материал в СВОЕ время, то эффективность запоминания получится в ТРИ раза выше обычной.

- У всех людей разные типы памяти. Обладателям слуховой памяти лучше всего готовиться вдвоем, читая друг другу материал по очереди. Тем, у кого память кинестетическая (память движения руки), лучше писать шпаргалки (Но потом забывать их дома. Кстати, по статистике, учителя замечают 70% шпор, и лишь 30% проходят незамеченными их глазу). Кроме того, рукописная подсказка – это своеобразный конспект, в котором материал хорошо структурирован.

Рекомендации

- Ребенок должен встать пораньше и использовать утреннее время для подготовки самых сложных вопросов.
- Обязательно учить все вопросы, а не отбирать «на счастье» только часть их.
- Ребенок должен сделать себе установку на запоминание материала, что существенно сократит время на запоминание.
- Увеличить продолжительность сна на 1 час.
- Утром и в середине дня бывать по 30-40 минут на свежем воздухе, регулярно в перерывах между занятиями устраивать физкультурные минутки.
- Грамотно питаться, почаще, но понемногу, есть овощи, фрукты, хлеб грубого помола, орехи, мясо, рыбу, от мучного лучше отказаться.

- Использовать «активное», а не пассивное повторение материала, т.е. пересказ его по памяти.
- Выяснить ведущий тип памяти ребенка (зрительная, слуховая или моторная).
- При хорошей зрительной памяти выделяйте специальными знаками отдельные места записей. При хорошей звуковой памяти читайте запоминаемый текст вслух.
- При выраженной памяти на движения использовать повторную сокращенную запись материала. Развивать и отстающие типы памяти.
- После изучения раздела сделать паузу в работе и только после этого приступать к новому разделу.
- Не пытайтесь выучить все наизусть, лучше уясните смысл каждого вопроса.
- На консультацию ребенок должен приходить с собственными конкретными вопросами
- Какую одежду лучше надеть на экзамен? Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайтесь избегать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, чтобы не спровоцировать отрицательных эмоций у учителей, с которыми предстоит вступить в контакт во время экзамена. Всегда помните о чувстве меры. Ничего лишнего! А вот после экзамена – все что хотите.

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!!!**