

9 класс подготовка к экзаменам

Надвигается горячая пора сдачи экзаменов. Нашим детям предстоит впервые в жизни преодолеть одно из серьезных жизненных испытаний, а прежде всего, преодолеть себя. Ведь экзамен – это прежде всего экстремальная ситуация, стресс, большое эмоциональное напряжение, тревожность. И оттого, насколько наши дети сумеют держать себя в руках, справятся с мандражем, волнением, насколько они сумеют собрать всю свою силу воли в кулак, воспользоваться всеми знаниями, которые накопили за эти годы, будет зависеть не только от них, но и в какой-то мере от нас, родителей. Потому что, именно в это время им нужны будут наша помощь, участие и поддержка, наше доброе слово, жизненный опыт.

→ В этот период перед нами стоит очень много задач. Прежде всего, необходимо убедить ребенка в том, что экзамен, это серьезно и как к любой серьезной работе, нужно готовиться заранее а не ждать когда ситуация станет катастрофической и не останется времени на подготовку.

→ Также нужно подумать об условиях, в которых ребенок будет готовиться к экзаменам. Прежде всего, нужно ввести в интерьер желтый и фиолетовый цвета, так как они повышают интеллектуальную активность.

→ Кроме того, нужно обеспечить ребенка организацией правильного режима отдыха, активной деятельности, сна и питания во время экзаменов и подготовки к ним. Как это ни странно, но от этого будет зависеть процент успеха ребенка на экзамене.

Каким образом нужно распределить время при подготовке к экзаменам?

За учебники лучше садиться с утра, с 9 часов, сразу после сытного завтрака, когда работоспособность наиболее высокая и делать перерывы на 15 минут каждый час.

Но лучше всего подумать, кто ваш ребенок по биологическим часам – сова или жаворонок и зависимости от этого предложить ему нагружать утренние или дневные часы.

Конечно, хорошо начинать - пока не устал, пока свежая голова – с самого трудного, с того раздела, который знаком хуже всего. Но бывает и так, что заниматься не хочется, в голову ничего не идет, нет настроения. В таком случае полезно начать с самого легкого материала, который более всего интересен и приятен.

Если ваш ребенок не может сосредоточиться, не может включиться в работу, предложите ему начать писать любые строчки, какие только приходят ему в голову. Главное, не останавливаться и не перечитывать написанное, не прерывать процесс «вработывания». Через некоторое время мыслительные процессы начнут работать, и работа по-настоящему захватит ребенка.

Активность внимания повышают лучше всего активные действия – жестикуляция, ходьба, гимнастические упражнения.

Аутотренинг с родителями

Также можно использовать простейший аутотренинг, который поможет включить умственную деятельность. Для этого нужно сесть за стол, где лежат книги, конспекты, закрыть глаза и про себя или шепотом повторить 8-10 раз: «Я могу писать Я могу писать, Я могу писать, я пишу...я пишу» Фразы могут быть

разными, но главное условие – они должны быть коротким и существенными. Причем интонации должны нарастать от механической безучастности до приказа или требования. В момент наибольшего напряжения нужно внезапно замолчать, расслабиться, откинувшись на спинку стула. В голове пустота, вы ничего не хотите и не ждете. Побудьте в этой пустоте, забудьте обо всем, и вы почувствуете, как через некоторое время в этой пустоте начнет всплывать ваша фраза, а потом и требование писать. Рука сама потянется к бумаге... Если что-то мешает, нужно попробовать вновь расслабиться и вновь услышать свой приказ.

Некоторые считают, что шум, музыка, посторонние разговоры им не мешают во время занятий. Это не так. На самом деле утомление наступает гораздо быстрее и не вся информация только что прочитанная запоминается. Продуктивная умственная деятельность возможна только в условиях тишины.

Для повышения сил и сохранения работоспособности нужно организовать ребенку правильное питание – здоровую пищу, богатую витаминами и микроэлементами. Потому что, с помощью пищи, причем самой обычной можно стимулировать деятельность мозга. Так, например, улучшить память помогает морковь. Морковь особенно облегчает заучивание наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозге. Перед заучиванием нужно съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом. Но надо знать о том, что любая заученная информация теряется у человека в течение последующих 8 часов. Поэтому лучше всего на следующее утро ее повторить.

При умственном переутомлении сконцентрировать внимание помогает лук, так как он способствует разжижению крови и улучшает снабжение крови кислородом. Особенно хороши также в этом случае грецкие орехи, гречка и шоколад. Они укрепляют нервную систему и стимулируют деятельность мозга.

Лимон освежает мысли и улучшает восприятие информации.

Среди продуктов, снижающих нервозность можно назвать капусту. Ее нужно есть каждый день.

А поддержать хорошее настроение помогут клубника и банан.

Готовясь к экзамену, не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник, тем более что он может быть не один. Полезно повторять материал по вопросам. Прочитав вопрос, необходимо вначале вспомнить и записать все, что ребенок помнит по этому вопросу, и лишь затем проверить себя по учебнику.

Говорят, что правильно забыть – это наполовину вспомнить. Хорошо запоминается тот материал, который понятен. Поэтому, все законы, правила сначала должны быть хорошо поняты, и лишь после этого их можно заучивать дословно. Чтобы материал лучше запомнился, полезно структурировать его, то есть при изучении вопроса составлять схемы, план, рисунки, таблицы. В этом случае материал запоминается как зрительно, так и механически (через записи). Такие записи полезны еще и при кратком повторении материала. Ну и конечно, запоминание становится успешным, если запас базовых знаний.

Перед устным экзаменом хорошо попробовать ответы на вопросы рассказывать перед зеркалом, желательно таким, чтобы видеть себя в положении сидя или в полный рост, обращая внимание на позу, жесты, выражение лица. Для чего это нужно? Обычно, готовясь к экзаменам, дома, дети лежат, ходят, сидят, пребывая в спокойной, порой расслабленной обстановке. А, отвечая на экзамене, человек испытывает напряжение, волнение. Когда ребенок пытается дома рассказывать себе перед зеркалом ответ, он как бы сближает эти два состояния, и потом на экзамене, будет чувствовать себя более спокойным. Кроме того, важна речь вслух, так как, когда ребенок повторяет вслух материал, он включает особый вид памяти - речедвигательную память, помогающую впоследствии отвечать вопрос не на внутреннем, а на общедоступном языке. И именно здесь выясняется, что ребенок хорошо может высказать, то есть твердо знает, а что нет.

Если в какой-то момент подготовки к экзаменам ребенок часто жалуется вам на то, что выучить все невозможно, и он никогда не сможет все запомнить, предложите ему подумать, сколько по этому предмету он уже знает. Пусть даст себе отчет в том, где он находится в изучаемом материале и сколько ему еще предстоит пройти, чтобы освоить весь материал.

Только делать это надо как можно конкретнее. Не говорить: "ой, мамочки, я ничего не знаю" или "Я все равно ничего не успею, так не лучше ли все это бросить", а, отделив легкие или сравнительно легкие вопросы и темы от тех, на которые он смотрит, как на китайскую грамоту. А затем сосредоточиться на том, что нужно выучить, как бы перекидывая мостик между известным и неизвестным. Главное, чаще убеждайте ребенка, что никогда не надо стараться выучить весь учебник наизусть, а надо всегда помнить, что его задача не вы зубрить, а понять. Поэтому нужно концентрировать внимание на ключевых мыслях.

Главное - сосредоточиться на конкретных задачах, обязательно составляя план ответа на каждый вопрос, причем каждый на отдельном листке, чтобы к концу дня ребенок видел некоторое материальное выражение своего труда. Можно даже порекомендовать писать шпаргалки, так лучше запоминается. Но, только не забудьте ему напомнить оставить свои продукты творчества дома, идя на экзамен.

Поскольку напряжение при подготовке и во время экзаменов очень большое, и избежать нервных перегрузок нельзя, то нужно научиться снимать напряжение – то есть мгновенно расслабляться.

Упр. для быстрого расслабления. Напрягайте и расслабляете каждую часть тела.

Дыхательная гимнастика

Успокоиться помогает дыхательная гимнастика.

Успокаивающим будет такое дыхание, при котором выдох почти в два раза длиннее вдоха. Оно применяется также в случае нервного перенапряжения перед экзаменом.

Существует также мобилизующее дыхание, когда нужно быстро собраться, преодолеть вялость, такое дыхание помогает активизировать внимание. После

вдоха задерживается дыхание.

Приемы волевой мобилизации

"Волевое дыхание"

Это упражнение необходимо для появления уверенности в своих силах и готовности действовать. (Повторяется несколько раз до появления результата)

Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое, ровное дыхание. Затем, дыша ровно и спокойно, одновременно поднимайте руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад.

После этого сделайте глубокий спокойный вдох и медленный выдох с медленным одновременным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягайте мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Представьте себе, как руками вы прессуете воздух и направляете его вниз, в землю.

По окончании выдоха напряжение мышц прекращается.

Обязательно следует чередовать работу и отдых, так как монотонность и однообразие в работе понижают активность мозговой деятельности.

Поэтому при монотонной работе следует через каждые 15 минут делать короткую паузу (1-2 минуты) или переключаться на другую деятельность.

Во время перерыва можно расслабиться, посидеть с закрытыми глазами или, наоборот, заполнить паузу активными движениями: потанцевать под музыку, сделать несколько ритмичных упражнений.

«Сбросить» внутреннее напряжение и успокоиться при подготовке к сдаче экзамена очень эффективно помогают методы саморегуляции. Все они связаны с разумным планированием режима труда и отдыха. Когда ваш ребенок начинает испытывать психоэмоциональное напряжение, сильную усталость, а, может быть, и теряет самоконтроль, вам надо научить его находить способы «остановки» себя.

Вот некоторые из них:

- ◆ сделать паузу в работе
- ◆ выйти на крыльцо и подышать свежим воздухом;
- ◆ выйти из комнаты или переместиться в другую ее часть;
- ◆ подойти к окну и посмотреть на небо, деревья, на идущих по улице людей, попробовать вообразить, о чем они думают;
- ◆ умыться холодной водой, опустить ладони рук под холодную воду на 2-3 минуты;
- ◆ постараться каждый день перед подготовкой к экзаменам отводить немного времени на те занятия, которые приносят вашему ребенку удовлетворение и радость.

Основной способ саморегуляции - самовнушение.

Кроме того, попытайтесь убедить ребенка каждый день заниматься аутотренингом и настраивать себя на положительный лад. Постарайтесь убедить

ребенка в том, что главное при подготовке и на экзамене – это положительное мышление. Это очень важно, так как именно такие мысли настраивают ребенка на положительную самооценку и уверенность в своих силах.

Ни в коем случае нельзя поддаваться негативным изменениям в своем настроении, нельзя думать о том, что он провалится, но, напротив, нужно мысленно рисовать себе картину триумфа, легкого победного ответа. Нужно стараться поддерживать у себя позитивное мышление в течение всего отведенного времени для выполнения заданий; Мысли о возможном провале являются саморазрушающими. Они не только мешают ребенку готовиться, создавая постоянное напряжение и смятение в мыслях, и занимая в них главное место, они к тому же, как раз и позволяют что-то не делать или делать все, спустя рукава (зачем трудиться, если все равно ничего не выйдет).

Стоит чаще проговаривать про себя: «Я уверен в себе, потому что я положительно себя оцениваю. Я справлюсь с поставленными задачами, и все будет хорошо...» Самовнушение должно быть позитивным, жизнеутверждающим, (нельзя внушать себе негативное). Кроме того, оно должно быть облечено в простые, четкие и понятные фразы в утвердительной форме без частицы «Не» («я хочу..., «я могу»...И т. п.) и предполагает многократное повторение.

Также следует в расслабленном состоянии утром после сна и вечером перед сном обязательно прокручивать в голове момент наступления экзамена во всех красках, со всеми чувствами, переживаниями, «страшными мыслями». Обязательно нужно представить все моменты подготовки и ответа на экзамене, представить себе во всех деталях обстановку, комиссию, свой ответ, чтобы заранее подготовить организм к напряжению во время экзамена. Вот я зашел на экзамен, тяну билет, пересыхает в горле, дрожат руки, в голове пустота. Сажусь за стол, страх пропадает, начинаю сосредоточиваться, все вспоминаю и спокойно готовлюсь к ответу. Подхожу к комиссии, отвечаю уверенно, в деталях, именно так, как хотел. Главное, нужно постараться сделать это как можно конкретнее, подробнее.

Но - внимание! Обязательно нужно концентрироваться на выборе лучшего ответа, лучшей формы поведения, а не на саморазрушающие мысли о провале, о собственных страхах. Нужно постараться не обращать на них внимания: не гнать их, но и не "заикливаться" на них.

Следует также помнить, что психологические методы, саморегуляции достаточно индивидуальны, поэтому предложите ребенку исследовать себя, на какие приемы самовнушения он более всего откликается.

Применение подобных способов саморегуляции поможет вашему ребенку и во время экзамена обеспечить самообладание и выдержку, адекватные проблемной ситуации, неизбежно возникающей при испытаниях.

Уважаемые родители!

Хочу также сказать и о том, что семейная атмосфера играет не последнюю роль в адаптации к стрессовой ситуации во время экзамена и подготовки к нему. И именно вам, как никому другому необходимо в этой ситуации владеть собой,

понимать эмоциональное состояние своего ребенка, помочь ему освободиться от негативных переживаний, быть сильным, ответственным и в то же время тонким и чутким. Потому что недостаток положительной поддержки со стороны родителей обычно вызывает у ребенка чувство внутренней незащищенности, неуверенности в себе и страха перед предстоящими испытаниями.

Поэтому вам необходимо как можно чаще общаться со своим ребенком, настраивать его на положительное отношение прежде всего к самому себе, и к успешной сдаче экзаменов. Вместе с ребенком обязательно проигрывать проблемные ситуации заранее. Необходимо также обязательно убедить ребенка научиться приемам саморегуляции, так как это не последний шаг к преодолению трудностей у ваших детей и им нужно научиться владеть собой.