

**Приемы, мобилизующие
интеллектуальные возможности
школьников при подготовке и сдаче
экзамена.**



***Педагог-психолог
МОУ гимназия № 45
Полякова Галина Алексеевна***

1

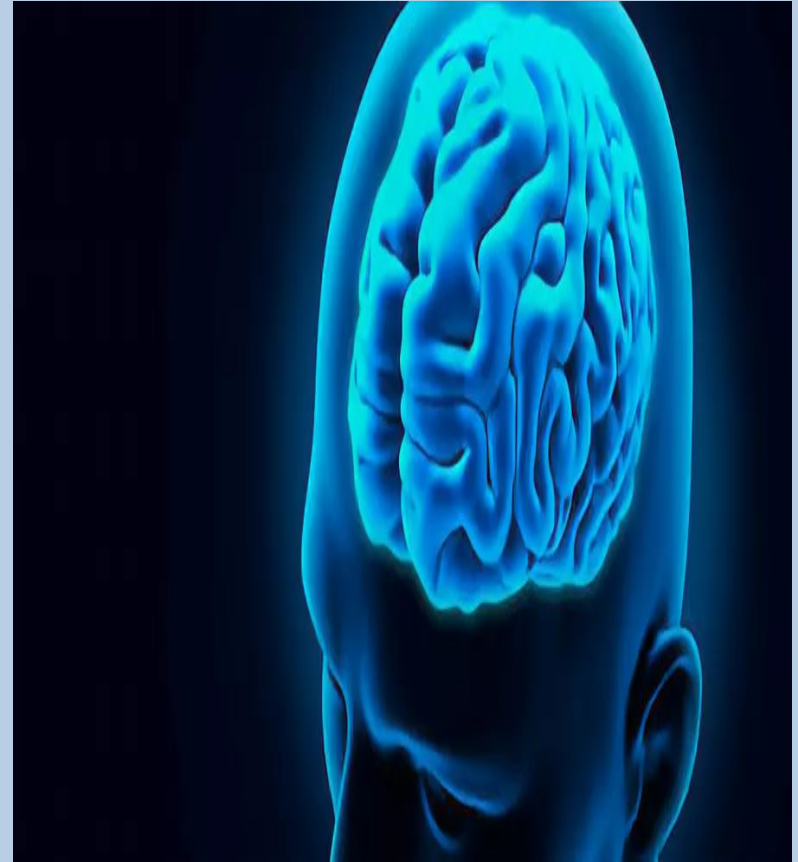


Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Поэтому, перед экзаменом или во время него 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, т.к. она содержит ионы калия или натрия, участвующих в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны и вредны. В сладкую газированную воду добавляю вещества, ускоряющие обезвоживание. Для того, чтобы расщепить соки, тоже требуется вода. Чай и кофе создают иллюзию работоспособности.

2

Во время стрессовой ситуации нарушается гармоничная работа левого и правого полушарий. Если доминирует одно из них – правое (образное) или левое (логическое, то у человека снижается способность 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 частей тела приводит к координации полушарий мозга. Упражнения, влияющие на гармонизацию работы левого и правого полушарий.



Упражнение «Перекрестный шаг».

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 на наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.

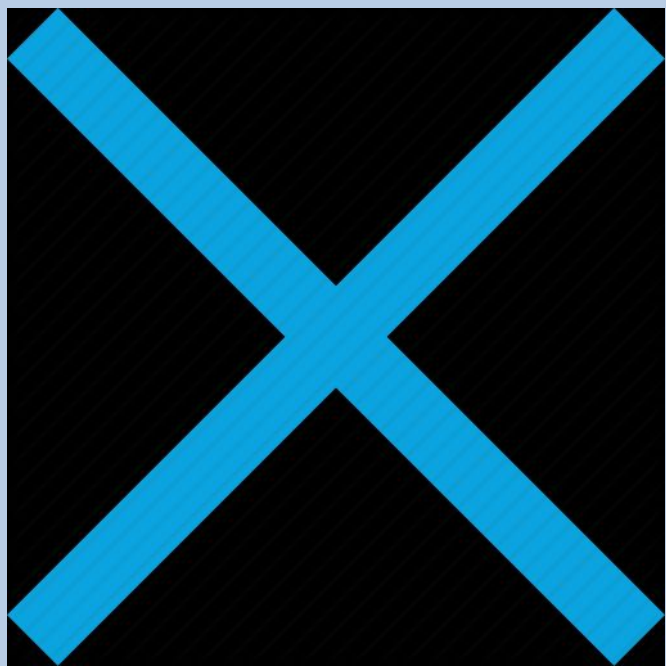
Обязательное условие выполнения упражнения – двигаться не быстро, в удобном темпе.



Упражнение «Косой крест»

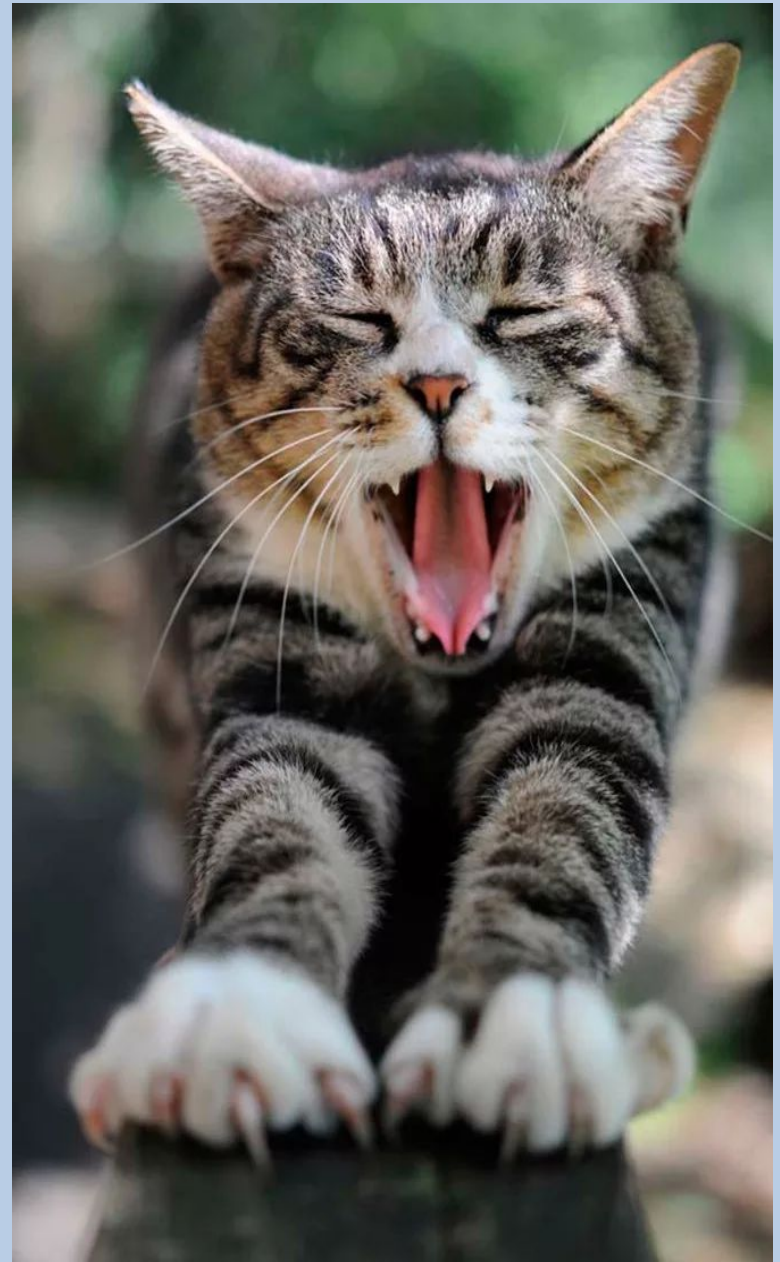
Если нет возможности сделать «Перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги «косой крест», похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его.

Целесообразно повесить изображение «косого креста» на стене возле рабочего места. Цвет не имеет значение, главное, чтобы он был изображен контрастно: темный на светлом фоне и наоборот.



Упражнение «Энергетическое зевание»

Данное упражнение поможет уменьшить кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Правила правильного зевания: во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (возле ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того, чтобы оградить организм от





Приемы совладания с экзаменационной тревогожностью:

Прием 1. Приспособление к окружающей среде.

Мощным источником стресса для школьников, является незнакомое место проведения экзамена и незнакомы педагоги – члены экзаменационной комиссии. Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора на учащихся целесообразно по возможности побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметив достоинства и недостатки это места.

Прием 2 «Переименование»

Зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу это события. Можно попытаться регулировать ход мслей относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность. Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающим восприятие этого события более спокойным: « не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто тестирование или «очередной

Прием 3 «Разговор с самим собой»

Часто пугает неопределенность предстоящего события, невозможность проконтролировать его ход. Для того, чтобы снизить тревожность обучающихся по поводу непредсказуемых моментов при сдаче экзамена, можно порекомендовать им поговорить с самим собой (можно с родителями или товарищами) о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия. Следует спросить себя, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать. Каковы возможные трудности экзамена для меня лично и как их облегчить.



Прием 4 «Систематическая десенситизация»

Этот метод разработан Иозефом Вульпе и заключается в следующем: воображая и переживая ситуацию, вызывающую тревожность, человек должен выработать реакцию, несовместимую с чувством тревоги (например, расслабиться). Чтобы использовать эту технику применительно к предстоящему экзамену, школьнику нужно составить «лесенку» ситуаций, вызывающих страх. Эта лесенка представляет собой последовательность шагов (действий, которые приводят к тревожному событию. Например:

1. Встать утром и выслушать мамины указания.
2. Сбор около школы и разговоры с друзьями об экзамене.
3. Поездка на место проведения экзамена.
4. Рассаживание по местам.
5. Получение тестовых бланков.
6. Заполнение бланков – титульных листов.
7. Решение заданий...

После причисления всех тревожных ситуаций школьнику стоит представить себя в каждой из них на 5 секунд, а затем расслабиться. Важно последовательно переходить от одной ситуации к другой по составленной цепочке. После этого можно увеличить время представления и расслабления на 30 секунд. Если возникают трудности с представлением, можно еще более детализировать шаги.



Соблюдать режим сна и отдыха.
При усиленных умственных нагрузках
стоит увеличить время сна на час.



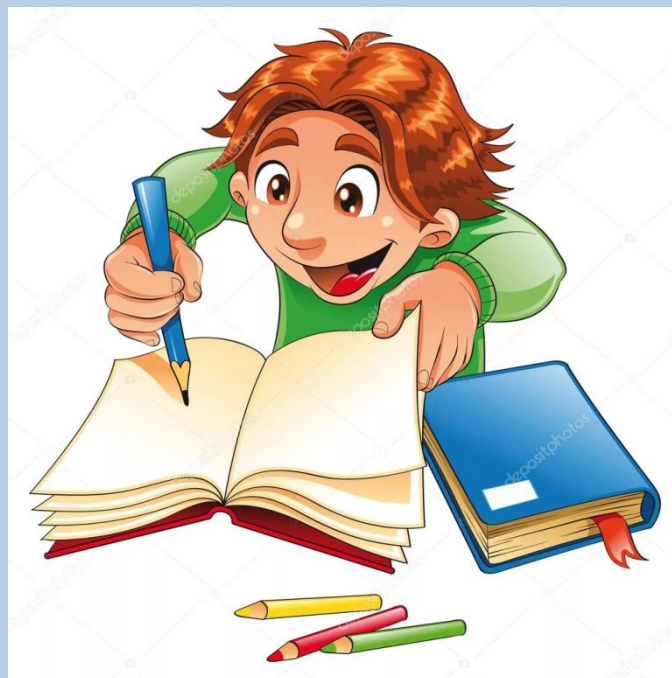
5

Чередовать занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут перерыв. Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться.



6

Грамотное распределение повторений во времени. Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа. Желательно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром.



7

Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Стараться, по возможности, менять умственную работу на двигательную.



Спасибо за внимание!



**Приемы, мобилизующие
интеллектуальные возможности
школьников при подготовке и сдаче
экзамена.**



***Педагог-психолог
МОУ гимназия № 45
Полякова Галина Алексеевна***