

Экзамены. И эмоциональный комфорт при подготовке к экзаменам.

(Слайд 2) Скажите пожалуйста, уважаемые родители, какая ассоциация у вас возникает при слове «ЭКЗАМЕН»?

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма.

Стресс - это естественная реакция организма на различные внешние и внутренние факторы, которые воспринимаются как угроза или давление. В ответ на стрессовые ситуации организм активирует механизмы «боя или бегства», выделяя гормоны, такие как адреналин и кортизол. Эти гормоны помогают нам справляться с трудностями, но при постоянном воздействии стрессовых факторов они могут оказать негативное влияние на наше здоровье. Чтобы этого не произошло, стоит обратить внимание на эмоциональный комфорт.

(Слайд 3) Что же это такое?

Это состояние психологического и эмоционального уюта, в котором человек чувствует себя спокойно и безопасно.

Чтобы ребенок и родители поняли, что на самом деле экзамен - это решение одной из нормальных жизненных задач, которых в дальнейшем будет достаточно много и еще более сложных.

Чтобы комфорт присутствовал, нужно настраивать ребенка на успех. От чего он зависит?

(Слайд 4) Успех на выпускных экзаменах связан не только с **глубоким знанием учебных предметов**. Он во многом определяется **высокой самодисциплиной, умением контролировать время подготовки и отдыха, способностью к преодолению эмоциональных и интеллектуальных нагрузок и барьеров**.

Используйте время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее. **Новый и сложный материал учите в то время суток, когда хорошо думается, то есть высока работоспособность.**

(Слайд 5) Здесь следует обратить внимание на **хронотипы**, т е индивидуальные циркадные ритмы человека. Они заложены генетически. Это жаворонки, голуби и совы. Жаворонок просыпается рано (5-6 утра) и засыпает рано (20-22). Ему комфортно заниматься в утреннее, обеденное время. Голубь просыпается чуть позже (6-8 утра) и засыпают в 22-24 часа. Заниматься в дневное время комфортнее. Сова просыпается поздно (8-10) и засыпает поздно (после 24). Таким детям будет комфортно заниматься во второй половине дня и вечером.

(6 слайд) Стоит отметить, что не нужно забывать и о процессе восприятия получаемой информации. В зависимости от особенностей восприятия и переработки информации людей условно можно разделить на четыре категории:

Визуалы – люди, воспринимающие большую часть информации с помощью зрения.

Аудиалы – те, кто в основном получает информацию через слуховой канал.

Кинестетики – люди, воспринимающие большую часть информации через другие ощущения (обоняние, осязание и др.) и с помощью движений.

Дискрететы – у них восприятие информации происходит в основном через логическое осмысление, с помощью цифр, знаков, логических доводов. Эта категория, пожалуй, самая немногочисленная вообще среди людей.

Поэтому нужно помочь ребенку в этом плане. Распечатать картинки и расклеить их по комнате для запоминания информации или же включать аудиокнижки или читать информацию или какую-то игровую форму придумайте, помогая ребенку.

(7 слайд)

Важно при подготовке:

Подготовить место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу.

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

Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Составьте план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться.

К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз - утром.

Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это время нужно хорошо и вовремя питаться. Не забывайте о прогулках и спортивных развлечениях, делайте перерывы, активно отвлекайтесь. Хорошо отдыхайте - сон вам необходим. Ни в коем случае не засиживайтесь допоздна перед экзаменом!

(Слайд 8)

Самое важное в подготовке к экзаменам – это эффективная организация процесса заучивания и повторения.

Самый распространенный при подготовке среди школьников и студентов способ – оставлять все на последний день и последнюю ночь – является самым непродуктивным, поскольку в результате этого в голове остается такая "каша" ", что на экзамене бывает очень трудно разобраться и вспомнить нужную информацию, либо – в случае, если у вас очень хорошая память – все более-менее в порядке до экзамен, вы можете успешно вспомнить то, что читали накануне, но уже через неделю в голове не останется почти ничего.

(Слайд 9) Для долговременного хранения информации в памяти необходимо повторение, а этого вами сделано не было. Читая 1 раз, вы "включаете" в работу лишь кратковременную память, которая отвечает за

хранение ограниченной по объёму информации не дольше полминуты — минуты. Дальше информация либо стирается из памяти, либо переходит в долговременную.

Долговременная память отвечает за формирование устойчивых воспоминаний и может сохраняться очень долго. При её формировании изменяется структура нейронов, и чем чаще повторяется заученное, тем сильнее становятся связи и тем больше изменений происходит в структуре нейронов.

Процесс перехода происходит в гиппокампе, который ещё называют «центром памяти». Сначала он «дирижирует» всеми частями воспоминаний и учит клетки работать в унисон. После того, как клетки «запоминают» нужную структуру воспоминания, гиппокамп «перераспределяет» воспоминания в долговременную память, расположенную в других отделах мозга.

Для преобразования памяти из кратковременной в долговременную нужны электрические волны, которые возникают во время медленной фазы сна. Если поспать не удалось, то информация, которая попала в гиппокамп, просто исчезнет.

(Слайд 10) *Несколько способов организации процесса повторения, которые, как показала практика, дают наибольший эффект. Выберите тот способ, который вам показался ближе, тот, который подойдет именно вам.*

I способ. Ценность этого способа — в использовании перерывов при заучивании одного билета, одной темы и т.п., но не длинных. Сначала вы повторяете материал через 5 минут, затем - через 1 час, после — через день.

II способ. Организация рационального повторения:

1. Прочитать – повторить.
2. Повторить через 10-15 минут.
3. Повторить через 8-9 часов.
4. Повторить через день.

(Слайд 11) Несколько правил для родителей:

1 правило. Не давите на детей.

Страх «подвести» близких и не оправдать их ожиданий – плохой спутник для качественной подготовки.

Поговорите о том, что тревожит, что непонятно!

Когда ребенок начинает понимать – появляется интерес.

(Слайд 12)

2 правило. Не перегружайте детей

У ребенка должно оставаться время и для выполнения домашней работы, и для своих интересов. Поэтому в период подготовки к экзамену уменьшите количество домашних обязанностей.

Слайд 13)

3 важнейшее правило. Хвалите!

Ребенок почувствует, что его уважают и в него верят. Это придаст ему уверенность в себе и новые силы.

(Слайд 14)

Как выглядеть на экзамене

Напомните детям, о внешнем виде во время экзамена.

Аккуратная, опрятная одежда не только поднимет Вас в глазах экзаменатора, но и придаст Вам больше уверенности в своих силах. **Когда люди хорошо выглядят, им легче добиться успеха или решить сложную проблему.** Часто учащиеся совершают следующую ошибку: они намеренно плохо выглядят, изображая сильно больного, чтобы вызвать жалость. Выбирайте нейтральные или традиционные цвета одежды, избегайте ярких и излишне экстравагантных вещей. В таком виде на экзамене Вас непременно все заметят, но вот вряд ли оценят по достоинству. Кроме этого, если Вы будете слишком выделяться из общей массы, будьте готовы, что Вам будут чаще делать замечания и следить за Вашим поведением.

(Слайд 15)

Данная информация будет размещена на сайте гимназии.

Если вдруг вы заметите чрезмерную тревогу у подростка, можете всегда отправить его в 10 кабинет нашей Гимназии. Мы всегда рады помочь. Информация всегда конфиденциальна. Если вдруг остались вопросы по профориентации, обязательно подходите. Мы проведем тесты на тип темперамента, мышления. Выявим профессиональные наклонности вашего ребенка.

Ну а я желаю вам последовательности в подготовке, спокойствия. Поддерживайте своих детей, говорите с ними о том, что тревожит, обнимайте их и берегите. Вместе вы обязательно справитесь!