

## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ: ЗНАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ

### ПРАВОПОЛУШАРНЫЕ ДЕТИ

#### *Краткая психологическая характеристика*

Правополушарными таких детей называют условно, ведущим у них, как у всех здоровых людей, является левое полушарие, но у них значительно повышена активность правого полушария. У таких детей богатое воображение, хорошо развитое образное мышление. Они прекрасно воспринимают метафоры, образы, сравнения, теряясь при необходимости мыслить логическими категориями.

#### *Основные трудности, возникающие при сдаче Единого государственного экзамена*

Правополушарные дети могут испытывать затруднения при необходимости четко логически мыслить, структурировать. Им трудно отвлечься от эмоционально-образной составляющей учебного материала и сосредоточиться на фактах и теоретических построениях. Как правило, они хорошо справляются с гуманитарными предметами, испытывая сложности с предметами естественно-математического цикла. Само по себе тестирование исключительно сложно для правополушарных детей, потому что оно предполагает владение логическими конструкциями, фактами, требует умения анализировать и сопоставлять различные факты. То есть деятельность, связанная с тестированием, «левополушарна» по своей сути.

#### *Стратегии поддержки*

**На этапе подготовки.** Чтобы учебный материал лучше усваивался, правополушарным детям важно задействовать воображение и образное мышление: использовать сравнения, образы, метафоры, рисунки. Сухой теоретический материал важно проиллюстрировать примерами или картинками.

**Во время экзамена.** Правополушарным детям имеет смысл пробовать свои силы не столько в простейших тестовых заданиях (заданиях типа А), сколько там, где требуется развернутый ответ. Им это будет проще. Возможно, именно с таких заданий им стоит начинать, а уже потом переходить к тестам множественного выбора (к заданиям типа В и С).

### ДЕТИ-СИНТЕТИКИ

#### *Краткая психологическая характеристика*

Синтетический, или глобальный, стиль деятельности характеризуется рядом типичных моментов. Дети-синтетики опираются в большей степени на общее, а не на частности. Они мало внимания уделяют деталям, потому что их интересуют общие взаимосвязи.

#### *Основные трудности*

Синтетики часто испытывают трудности с анализом, выделением опорных моментов в информации, делением материала на смысловые блоки. Обычно таким детям трудно составлять планы или конспекты, некоторые из них составляют план уже после того, как работа написана. Синтетики редко концентрируются на одной проблеме, им свойственно рассматривать ее в широком контексте, во взаимосвязи с другими, соотносить полученные знания с личным опытом и мнениями других.

При сдаче ЕГЭ синтетики могут испытывать затруднения, связанные с необходимостью аналитической деятельности и оперирования конкретными фактами.

#### *Стратегии поддержки*

**На этапе подготовки.** Очень важно развивать у синтетиков аналитические навыки, учитывая, что общий ход их деятельности — от общего к частному. При изучении каждой темы важно ее обобщить, выделить основные блоки и наполнить их конкретным содержанием. При работе с тестами синтетиков нужно ориентировать на выявление основного в каждом задании: что здесь является главным, на что стоит обращать внимание в первую очередь?

**Во время экзамена.** В начале работы синтетикам стоит ознакомиться с материалом в целом: просмотреть имеющиеся задания, бегло ознакомиться с их содержанием. Это поможет им сориентироваться. Синтетикам может помочь составление общего плана деятельности в самом начале работы. Кроме того, на экзамене им важно опираться на умение выделять главное в каждом вопросе.

### ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ

#### *Краткая психологическая характеристика*

Для тревожных детей учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебой, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и т.д.).

Каким образом можно распознать тревожного ребенка? Эти дети часто перепроверяют уже сделанное, постоянно исправляют написанное, причем это может и не вести к существенному улучшению качества работы. При устном ответе они, как правило, пристально наблюдают за реакциями взрослого. Они обычно задают множество уточняющих вопросов, часто переспрашивают учителя, проверяя, правильно ли они его поняли.

Тревожные дети при выполнении индивидуального задания обычно просят учителя «посмотреть, правильно ли они сделали». Они часто грызут ручки, теребят пальцы или волосы.

#### *Основные трудности*

Ситуация экзамена вообще сложна для тревожных детей, потому что она по природе своей оценочная. Наиболее трудной стороной ЕГЭ для тревожного ребенка является отсутствие эмоционального контакта со взрослым.

#### *Стратегии поддержки*

**На этапе подготовки.** Для тревожных детей особенно важно создание ситуации эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе. Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей этой категории приводит только к дезорганизации их деятельности. Задача взрослого — создание ситуации успеха, поощрение,

поддержка. В этом огромную роль играют поддерживающие высказывания: «Я уверен, что ты справишься», «Ты так хорошо справился с контрольной по физике».

*Во время проведения экзамена.* Очень важно обеспечить тревожным детям ощущение эмоциональной поддержки. Это можно сделать различными невербальными способами: посмотреть, улыбнуться и т.д. Тем самым взрослый как бы говорит ребенку: «Я здесь, я с тобой, ты не один». Если ребенок обращается за помощью: «Посмотрите, я правильно делаю?» – лучше всего, не вникая в содержание написанного, убедительно сказать: «Я уверена, что ты все делаешь правильно и у тебя все получится».

## **НЕУВЕРЕННЫЕ ДЕТИ**

*Краткая психологическая характеристика*

Проблема таких детей в том, что они не умеют опираться на собственное мнение, они склонны прибегать к помощи других людей. Неуверенные дети не могут самостоятельно проверить качество своей работы: они сами себе не доверяют. Они могут хорошо справляться с теми заданиями, где требуется работа по образцу, но испытывают затруднения при необходимости самостоятельного выбора стратегии решения. В подобной ситуации они обычно обращаются за помощью к одноклассникам или родителям (особенно при выполнении домашнего задания). Такие дети списывают не потому, что не знают ответа, а потому, что не уверены в правильности своих знаний и решений. В поведенческом плане им часто присущ конформизм, они не умеют отстаивать собственную точку зрения. Неуверенные дети часто подолгу не могут приступить к выполнению задания, но достаточно педагогу подсказать им первый шаг, как они начинают работать.

*Основные трудности*

Неуверенные дети испытывают затруднения во время любого экзамена, поскольку им сложно опираться только на собственные ресурсы и принимать самостоятельное решение. При сдаче Единого государственного экзамена подобные дети испытывают дополнительные сложности, поскольку принципиальное значение там имеет самостоятельный выбор стратегии деятельности, а эта задача для неуверенных детей крайне сложна.

*Стратегии поддержки*

*На этапе подготовки.* Очень важно, чтобы неуверенный ребенок получил положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора. При работе с такими детьми необходимо воздерживаться от советов и рекомендаций («Сначала реши простые задания, а потом переходи к сложным»). Лучше предложить выбрать ему самому и терпеливо дожидаться, когда он примет решение («Как ты думаешь, с чего лучше начать: с простых или сложных заданий?»).

*Во время экзамена.* Неуверенного ребенка можно поддерживать простыми фразами, способствующими созданию ситуации успеха: «Я уверен, у тебя все получится», «Ты обязательно справишься». Если ребенок никак не может приступить к выполнению задания, долго сидит без дела, стоит спросить его: «Ты не знаешь, как начать? Как выполнять следующее задание?» – и предложить ему альтернативу: «Ты можешь начать с простых заданий или сначала просмотреть весь материал. Как ты думаешь, что будет лучше?». Ни в коем случае нельзя говорить тревожным и неуверенным детям фраз типа «Подумай еще», «Поразмысли хорошенько». Это только усилит их тревогу и никак не продвинет выполнение задания.

## **ДЕТИ, ИСПЫТЫВАЮЩИЕ НЕДОСТАТОК ПРОИЗВОЛЬНОСТИ И САМООРГАНИЗАЦИИ**

*Краткая психологическая характеристика*

Обычно этих детей характеризуют как «невнимательных», «рассеянных». Как показывает практика, у них очень редко имеют место истинные нарушения внимания. Гораздо чаще «невнимательные» дети — это дети с низким уровнем произвольности. У них сформированы все психические функции, необходимые для того, чтобы быть внимательными, но общий уровень организации деятельности очень низкий. У таких детей часто неустойчивая работоспособность, им присущи частые колебания темпа деятельности. Они могут часто отвлекаться,

*Основные трудности*

ЕГЭ требует очень высокой организованности деятельности. Непроизвольные дети при общем высоком уровне познавательного развития и вполне достаточном объеме знаний могут нерационально использовать отведенное время.

*Стратегии поддержки*

*На этапе подготовки.* Психические функции формируются через наличие внешних опор. Поэтому на этапе подготовки очень важно научить ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства. Такими средствами могут стать песочные часы, отмеряющие время, нужное для выполнения задания; составление списка необходимых дел (и их вычеркивание по мере выполнения); линейка, указывающая на нужную строчку и т.д. Бесполезно призывать таких детей «быть внимательнее», поскольку это им недоступно.

*Во время экзамена.* Таким детям требуется помощь в самоорганизации. Это можно сделать с помощью направляющих вопросов: «Ты как?», «Ты сейчас что делаешь?». Возможно также использование внешних опор. Например, ребенок может составить план своей деятельности и зачеркивать пункты или класть линейку на то задание, которое он сейчас выполняет. Важно, чтобы ребенок научился использовать эти опоры на предварительном этапе, иначе на экзамене это отнимет у него слишком много сил и времени.

## **ПЕРФЕКЦИОНИСТЫ И «ОТЛИЧНИКИ»**

*Краткая психологическая характеристика*

Дети данной категории обычно отличаются высокой или очень высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью. Если они выполняют задание, они стремятся сделать его лучше всех или быстрее остальных использовать дополнительный материал. Перфекционисты очень чувствительны к похвале и вообще к любой оценке своей деятельности. Все, что они делают, должно быть замечено и получить соответствующую (естественно, высокую!) оценку. Для таких детей характерен очень высокий уровень притязаний

и крайне неустойчивая самооценка. Для того чтобы чувствовать себя хорошими, им нужно не просто успевать, а быть лучшими, не просто хорошо справляться с заданием, а делать это блестяще.

#### *Основные трудности*

ЕГЭ для данной категории детей — это тот самый случай, когда верной оказывается поговорка «Лучшее — враг хорошего». Им недостаточно выполнить минимально необходимый объем заданий, им нужно сделать все, причем безошибочно. Еще один возможный камень преткновения для них — это необходимость пропустить задание, если они не могут с ним справиться.

#### *Стратегии поддержки*

**На этапе подготовки.** Очень важно помочь таким детям скорректировать их ожидания и осознать разницу между «достаточным» и «превосходным». Им необходимо понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания. На предэкзаменационном этапе перфекционистам можно предложить тренировочные упражнения, где им потребуется выбирать задания для выполнения и не нужно будет делать все подряд.

**Во время экзамена** перфекционисту нужно помочь выбрать стратегию деятельности и реализовать ее. Его можно спросить: «Какие задания ты решил сделать?» и по необходимости тактично вмешаться в его планы. В ходе экзамена можно время от времени интересоваться: «Сколько тебе еще осталось?» — и помогать ему скорректировать собственные ожидания: «Тебе не нужно делать столько. Того, что ты уже выполнил, будет достаточно. Переходи к следующему заданию».

### **АСТЕНИЧНЫЕ ДЕТИ**

#### *Краткая психологическая характеристика*

Основная характеристика астеничных детей — высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок. Как правило, утомляемость связана с особенностями высшей нервной деятельности и имеет не столько чисто психологическую, сколько неврологическую природу, поэтому возможности ее коррекции крайне ограничены.

#### *Основные трудности*

ЕГЭ требует высокой работоспособности на протяжении достаточно длительного периода времени (3 часа). Поэтому у астеничных детей очень высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости.

#### *Стратегии поддержки*

**На этапе подготовки.** При работе с астеничными детьми очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребенок не сможет соответствовать: «Некоторые выпускники занимаются с утра до вечера, а ты после двух часов уже устал». Ребенок не притворяется, просто таковы его индивидуальные особенности. Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки, чтобы ребенок не переутомлялся: ему необходимо делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать. Родителям астеничных детей стоит получить консультацию у психоневролога или невропатолога о возможности поддержать ребенка с помощью витаминов или травяных сборов.

**Во время экзамена** астеничным детям требуется несколько перерывов, поэтому их не стоит торопить, если они вдруг прерывают деятельность и на какое-то время останавливаются. Им по возможности лучше организовать несколько коротких «перерывов» (отпустить в туалет и т.п.).

### **ГИПЕРТИМНЫЕ ДЕТИ**

#### *Краткая психологическая характеристика*

Гипертимные дети обычно быстрые, энергичные, активные, не склонные к педантизму. У них высокий темп деятельности, они импульсивны и порой несдержанны. Они быстро выполняют задания, но зачастую делают это небрежно, не проверяют себя и не видят собственных ошибок. Такие дети склонны пренебрегать точностью и аккуратностью во имя скорости и результативности. Гипертимные дети испытывают затруднения в ходе работы, требующей высокой тщательности, собранности и аккуратности, зато прекрасно справляются с заданиями, требующими высокой мобильности и переключаемости. Особенностью этой категории детей часто является также невысокая значимость учебных достижений, сниженная учебная мотивация.

#### *Основные трудности*

Процедура ЕГЭ требует высокой собранности, концентрации внимания, тщательности и аккуратности, а эти качества обычно являются слабым местом гипертимных детей. С другой стороны, они, как правило, обладают хорошей переключаемостью, что помогает им справиться с экзаменационными заданиями.

#### *Стратегии поддержки*

**На этапе подготовки.** Очень важно не пытаться изменить темп деятельности, особенно с помощью инструкций типа «Не торопись». Он все равно будет работать в том темпе, в котором ему комфортно. Необходимо развивать у таких детей функцию контроля, то есть навыки самопроверки: по завершении работы найти ошибки, самостоятельно проверить результаты выполнения задания. Основной принцип, которым нужно руководствоваться гипертимным детям: «Сделал — проверь». Кроме того, необходимо создать у таких детей ощущение важности ситуации экзамена. Это именно тот случай, когда нужно со всей серьезностью разъяснить, какое огромное значение имеют результаты ЕГЭ.

**Во время экзамена.** Гипертимным детям нужно мягко и ненавязчиво напоминать о необходимости самоконтроля: «Ты проверишь то, что ты делаешь?» Кроме того, их лучше посадить в классе так, чтобы их возможности с кем-то общаться были минимальны.

## **«ЗАСТРЕВАЮЩИЕ» ДЕТИ**

### *Краткая психологическая характеристика*

Таких детей характеризует низкая подвижность, низкая лабильность психических функций. Они с трудом переключаются с одного задания на другое. Они основательны и зачастую медлительны. Еще одна их особенность заключается в том, что им требуется длительный ориентировочный период при выполнении каждого задания. Если таких детей начинать торопить, темп их деятельности снижается еще больше.

### *Основные трудности*

Процедура ЕГЭ требует высокой мобильности: необходимо быстро переключаться с одного задания на другое, актуализировать знания из различных разделов школьной программы. Это может представлять трудность для «застревающих» детей.

### *Стратегии поддержки*

**На этапе подготовки.** Навык переключения тренировать довольно сложно, но вполне реально научить ребенка пользоваться часами, для того чтобы определять время, необходимое для каждого задания. Это может происходить в следующей форме: «Тебе нужно решить 5 задач за час. Значит, на каждую задачу ты можешь потратить не более 12 минут». Такие упражнения помогут ученику развивать умение переключаться. Можно также заранее определить, сколько времени можно потратить на каждое задание на экзамене.

**Во время экзамена.** Задача взрослого — по мере возможности мягко и ненавязчиво помогать таким детям переключаться на следующее задание, если они подолгу раздумывают над каждым: «Ты уже можешь переходить к следующему заданию». Ни в коем случае нельзя их торопить, от этого темп деятельности только снижается.

## **АУДИАЛЫ И КИНЕСТЕТИКИ**

### *Краткая психологическая характеристика*

Известно, что у человека три основные модальности восприятия: аудиальная (слуховая), визуальная (зрительная) и кинестетическая (тактильная). У каждого человека одна из этих модальностей является ведущей, определяющей доминирующий способ получения и переработки информации. Обучение в школе обычно включает опору на все три модальности (устный рассказ, наглядное пособие, практическая работа), что в целом позволяет усваивать программу детям всех трех групп.

### *Основные трудности*

В отличие от традиционного экзамена, включающего аудиальные и кинестетические элементы (особенно если экзамен проводится устно), ЕГЭ имеет исключительно визуальную форму. Это облегчает задачу для детей-визуалов, одновременно усложняя ее для детей — аудиалов и кинестетиков.

### *Стратегии поддержки*

**На этапе подготовки.** Необходимо, чтобы дети данных категорий осознали особенности своего учебного стиля, то есть смогли четко сформулировать для себя, как именно они лучше всего усваивают учебный материал, и воспользовались этим знанием при повторении учебного материала.

**Во время экзамена.** Аудиалы могут воспользоваться речью, то есть очень тихо проговаривать задания вслух. (Чтобы это никому не мешало, стоит продумать, в какое место класса лучше посадить такого ребенка.) В случае затруднения можно рассказать им о том, в чем заключается суть задания. Им не требуется помощь в решении, им нужно просто помочь осмыслить суть задания.

Кинестетики могут помогать себе простыми движениями (например, подвигать ногами под столом). Им также стоит разрешить какую-то двигательную активность (например, выйти из класса).

*память – это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение человеком своего опыта.* Память, успешное запоминание тесно связаны с пластичностью мозга, вниманием, мышлением, с эмоциями и чувствами, с речью, с волей, воображением, с трудолюбием, активностью человека, с условиями, в которых происходит запоминание

Память интенсивно развивается с детства до 20-22 лет при регулярных тренировках. После 45 лет возможно лишь развитие профессиональной памяти. Каждый человек не раз сталкивался с тем, что успешный бизнесмен или ведущий инженер, профессор могут постоянно искать носки, очки, зонты, книги и т.д., великолепно при этом выполняя свою работу, читая лекции без опорных конспектов, огромные чертежи и многое, многое другое.

Существует несколько классификаций видов памяти.

### *1. В зависимости от особенностей запоминания и воспроизведения информации:*

- двигательная, т. е. на различные движения
- эмоциональная – эмоции и чувства, когда-либо пережитые
- образная – зрительная, слуховая, обонятельная, осязательная
- словесно-логическая

### *2. В зависимости от целей и способов запоминания:*

- произвольная, когда человек не старается что-либо запомнить (юноши моментально запоминают облик понравившейся девушки);
- произвольная, когда для запоминания приходится прикладывать усилия (выучить урок по физике и т.д.)

### *3. В зависимости от глубины понимания и осмысления материала:*

- осмысленная или логическая, когда понимаешь то, что учишь;
- механическая, когда просто заучивают бездумно наизусть. Причем, осмысленное запоминание продуктивнее механического в 22-25 раз, но именно в школьном возрасте чаще всего используется механическое, не взирая на последствия.

#### 4. В зависимости от времени сохранения материала:

- а) мгновенная - длительность от 0,1 до 0,5 секунды;
- б) кратковременная - до 20 секунд без повторения;
- в) оперативная - от нескольких секунд до нескольких дней;
- г) долговременная - в течение неограниченного времени

#### **Рекомендации по развитию памяти**

1. Один из приемов эффективного запоминания - ассоциативный, т. е. когда одни представления вызывают в уме появление других. Ряд не связанных между собой слов можно представить в виде образов, включая каждое последующее в «картинку», где присутствует образ, символизирующий предыдущее слово, причем, чем более нелепой, смешной окажется воображаемая картинка, тем больше шансов, что вы ее запомните. При соответствующей тренировке с первого раза из 40 предлагаемых слов человек запоминает 25-30.

Например, обезьяна, дерево, банан, булка, орех, смех – обезьяна сидела на дереве, ела булку с бананом и орехом и смеялась.

2. Человек должен осознать необходимость запоминания, особенное значение имеет установка на длительное запоминание: сел делать уроки – установка, по ходу выполнения – опять установка. Нельзя учить до экзамена, до контрольной работы, до понедельника, будете знать только до этого срока. Физиологическое подкрепление – нажать 2-3 раза на ноготь большого пальца любой руки.

3. Необходимо убрать все лишнее с рабочего стола, все цветные календари, открытки, т. к. это способствует рассеиванию внимания и ухудшению памяти, а для стимуляции интеллектуального развития на письменный стол под стекло положите узкую полоску бумаги желтого и фиолетового цвета (не менее 2-3 см шириной).

4. Помним об эффекте края – лучше всего запоминается первое и последнее из изучаемого материала, т. о. необходимо сначала учить те предметы, которые являются для Вас наиболее сложными.

5. Помним: существует прямая зависимость между тем, как Вы учите и как отвечаете в школе изученный материал – учите лежа, будьте добры, отвечать лежа у доски, тогда вспомните все, что читали и пересказывали.

6. Нецелесообразно заучивать друг за другом подряд сходные материалы. Иными словами, после физики следует учить литературу или географию, а не алгебру. Иначе возникают процессы проактивного и ретроактивного торможения, то есть: то, что только что запомнили, частично стирается из памяти, а то, что необходимо выучить, запоминается намного тяжелее, так как при изучении предметов одного цикла задействованы одни и те же отделы мозга, а должна быть смена нагрузки. Она позволит «голове» отдохнуть, в это же время интенсивно происходит закрепление нового материала.

7. Нужно регулировать объем запоминаемого материала. Исследованиями установлено: по мере увеличения заучиваемой информации время, необходимое для запоминания, увеличивается не прямо пропорционально объему материала, а значительно больше.

Лучше учить семь дней по одному часу, чем семь часов в один день! Не забывайте об этом при подготовке к зачетам, экзаменам, контрольным и проверочным работам.

8. Важно включать как можно больше анализаторов в работу. Исключительно важно делать записи как можно более наглядными, ведь память не любит слепых записей, а человеческая психика однообразия:

- использовать цифры, буквы, точки, черточки и т.д.
- делать пропуски;
- размещать записи на разных частях тетрадного листа;
- основное подчеркивать, обводить, заключать в круги, квадраты и т.д.;
- использовать не более 2-3 цветов, иначе происходит рассеивание внимания, работа многих видов памяти затрудняется;
- выделять важное или непонятное на полях;
- использовать слова «и еще», «важно», «помнить».

9. Составление расширенного плана ответа повышает продуктивность запоминания минимум в два раза, значит, когда человек учит, следует писать шпаргалки, но следует оставлять их дома.

10. Китайская народная мудрость гласит: «Услышал – забыл, увидел – запомнил, сделал – понял». Она подтверждена данными экспериментальной психологии:

- человек усваивает от 10 до 14% информации, если ее слышит,
- 30-50% - если слышит и видит;
- 60-70% - если слышит, видит и проговаривает;
- до 90% - если слышит, видит, проговаривает и что-то с ней делает.

11. Существуют сильные различия между внешней и внутренней речью. Внутренняя речь является слабым впечатком, оттиском внешней. Конечно, следует учесть, что эти различия глубоко индивидуальны, но никто не будет отрицать, что стихотворения заучиваются намного быстрее и запоминаются на более длительный промежуток времени. В Интернете приводятся данные опроса – учат стихотворения «про себя» только 4,8% людей. Исходя из этого, можно смело рекомендовать работать с запоминаемым материалом:

- вслух или с помощью шепотной речи;
- ознакомиться в целом, попытаться проникнуть в смысл; осмыслить его (осмысленное запоминание продуктивнее механического заучивания в 22-25 раз)
- разбить, расчленив на отдельные смысловые части, изучить каждую отдельно;
- установить связи между частями,
- вновь прочесть весь материал, причем задавать себе различные вопросы,

связывать с уже знакомым материалом, составлять расширенный план ответа.

#### **Золотое правило:**

#### **«Ничего нельзя заучивать, кроме того, что хорошо понято»**

12. Память тесно связана с эмоциями и чувствами. То, что вызывает яркую эмоциональную реакцию, запоминается лучше. Иногда сильные отрицательные эмоции приводят к наиболее эффективному запоминанию, но данная зависимость не имеет абсолютного характера. Существует некая индивидуальная для каждого граница, за которой сила переживания чувств, способна привести к блокировке умственной деятельности.

Следует помнить психологическую закономерность: «Где много эмоций, там мало места для разума».

Теперь мы остановимся с Вами на определении индивидуальных особенностей памяти с помощью различных тестов, использовании мнемотехники и механического запоминания. А сейчас несколько народных средств «для памяти».

- a) Если что-то не вспоминается, нужно снять кольцо с пальца правой руки и надеть на тот же палец другой руки. Все мигом вспомнится.
- b) Еще для того, чтобы отыскать пропавшую вещь, советуют привязать носовой платок к левой ноге и продолжать поиски.
- c) Если вещь куда-то «спряталась» и найти ее не получается, завяжите на носовом платке или поясе узелок.
- d) Если вещь опять куда-то «спряталась» и найти ее не получается, нужно сопровождать поиски словами: «Черт, черт, поиграй да отдай».
- e) Можно просто забыть о том, что вы не можете вспомнить. Потом само собой вспомнится.
- f) А если вам, наоборот, хочется о чем-нибудь забыть, подумав об этом в последний раз, завяжите небольшой узелок на одежде – подоле платья, поле рубашки, рукаве футболки, на шнурках. Это средство гарантирует вам частичную амнезию.

### **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 или 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.

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. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки. 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 крест, похожий на букву «X», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

Во время экзамена целесообразно повесить изображение креста на стене класса. Цвет не имеет значения, главное, чтобы он был изображен контрастно: темный на светлом фоне или наоборот.

Следующее упражнение уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием **"энергетическое зевание"**. Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков.