

Как подготовить ученика к контрольным испытаниям

Ситуация сдачи всевозможных зачетов, написания контрольных работ и тестовых заданий для всех учащихся одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по-разному. С чем это связано? Во-первых, с тем, как был изучен материал, во-вторых – насколько ученики знают тот или иной предмет и, наконец, от уверенности в своих силах. Иногда бывает так: ты действительно хорошо выучил материал, и вдруг на экзамене возникает чувство, что все забыл, в голове мечутся какие-то обрывки мыслей, часто и сильно бьется сердце. Для того чтобы этого не произошло, педагогам и психологам необходимо: помочь учащимся научиться преодолевать свой страх; обучить их приемам внутренней мобилизации и концентрации; оказывать им психологическую поддержку.

Занятие 1. Приемы запоминания

Цели: ознакомить с характеристиками памяти человека; обучить работе с текстами, приемам запоминания; отработка полученных навыков.

Мини-лекция “Память”

Память – это способность к запоминанию, сохранению и последующему воспроизведению информации. Для “записи” информации в память необходимо придать мыслям нужную упорядоченную структуру. Любая организация

запоминаемого материала облегчает работу памяти. Особенно эффективны приемы запоминания, т. к. снабжение образующихся следов памяти "опознавательными знаками" или "адресами" намного упрощает доступ к ним. Искусство хорошего использования памяти состоит в умении удачно выбирать такие знаки.

Существуют специальные приемы работы с запоминаемым материалом, такие как:

- группировка – деление материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациями и т. п.);
- выделение опорных пунктов – фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой для более широкого раскрытия содержания (тезисы, заглавие, вопросы к излагаемому тексту, примеры и т. п.);
- составление плана – совокупности опорных пунктов;
- классификация – распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков;
- структурирование – установление взаимного расположения частей, составляющих целое;
- схематизация (построение графических схем) – изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации;
- серийная организация материала – установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, по времени и т. д.;
- ассоциации – установление связей по сходству или по противоположности.

Упражнение "Работа с текстом" (30–40 мин)

Цель: помочь учащимся понять, какие приемы работы с текстом можно использовать в ходе подготовки к зачетам или экзаменам по тем или иным учебным предметам.

Рекомендация педагогу: необходимо подготовить несколько небольших текстов (на 1–2 с.): небольшие рассказы, биографии, научные статьи об открытиях или природных явлениях (можно взять из школьных учебников, детской энциклопедии). Учащимся могут потребоваться большие листы бумаги, фломастеры, например для изображения схем.

Инструкция учащимся: каждой группе будет предложен текст, который необходимо организовать таким образом, чтобы его можно было запомнить с помощью определенного приема (группировка, выделение опорных пунктов, план, классификация, структурирование, схематизация, ассоциации). Когда задание будет выполнено, результат нужно продемонстрировать всей группе.

На выполнение задания вам отводится 10–15 мин.

Вопросы для обсуждения:

1. Что вызывало трудности, и как их можно преодолеть?
2. Какой прием оказался наиболее оптимальным и почему?
3. Какие приемы, на ваш взгляд, больше подходят для работы с текстами по математике, литературе, русскому языку, биологии, географии и т. п.?

Прием "Зубрежка"

Бывает так, что какой-то материал ну совершенно "не идет". В этом случае можно прибегнуть к банальной зубрежке. Конечно, много так не выучишь, но этот способ можно использовать в крайнем случае.

Какова процедура зазубривания?

- Повтори про себя и вслух то, что нужно запомнить.
- Повтори через секунду, через 2 с, через 4 с.
- Повтори, выждав 10 мин.
- Для перевода материала в долговременную память повтори его через 2-3 ч.
- Повтори материал через 2 дня, через 5 дней (для закрепления в долговременной памяти).

Упражнение "Снежки" (5 мин)

Цель: снятие напряжения и усталости после занятия.

Рекомендация педагогу: рабочее пространство комнаты делится на две равные части, а группа – на две команды, рассчитавшись на первый-второй.

Инструкция учащимся: газетные листы или бумагу нужно скомкать в "снежки". По сигналу ведущего команды бросают "снежки" на территорию противника. Побеждает та команда, на территории которой после сигнала "Стоп" окажется меньше "снежков".

Занятие 2. Приемы волевой мобилизации и самообладания

Цели: познакомить учащихся с некоторыми приемами волевой мобилизации; отработать приемы самообладания, необходимые учащимся в ходе сдачи экзамена.

Контрольные работы, зачеты, тестовые задания – это серьезное испытание, которое заставляет ученика мобилизовать все свои возможности. Существуют приемы волевой мобилизации, которые непременно помогут ученикам, даже если им кажется, что у них нет личностных качеств, позволяющих быть волевыми и целеустремленными. Эти приемы позволят включиться в работу, настроиться на подготовку к зачету. После выполнения упражнений по мобилизации ученики смогут преодолеть существующее у них нежелание заниматься. Применяя регулярно эти упражнения, ребята заметят, как изменился их учебный настрой.

Упражнение "Часы" (10 мин)

Цель: тренировка внимания и создания рабочего настроения.

Инструкция учащимся: в этом упражнении заняты 13 чел.: 12 – в роли "часов" и 1 – "диспетчер". Встаньте широким кругом, рассчитайтесь по порядку номеров слева направо, от первого до двенадцатого. "Диспетчер" (тринадцатый) встает в центр круга. Если это был бы циферблат часов, а каждый из вас – определенным "звучащим" часом, то как можно было бы узнать по этим часам время? Сейчас ровно 11. Номер 11, ударьте в ладоши, затем, номер 12, спойте "бам-мм!". Так и расположены стрелки в это время: одна – на одиннадцати, другая – на двенадцати. Сначала озвучивается показание маленькой стрелки (хлопок), а затем – показание большой стрелки (звук колокола). "Дис-

петчер" будет называть различные варианты показаний часов, ускоряя темп игры, а учащиеся должны успевать озвучивать это время.

Упражнение "Эксперимент" (20 мин)

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях.

Инструкция учащимся: каждому участнику выдаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв. Вам необходимо за 30 с прочитать три последовательных отрывка текста. Вот они:

КТЕБЕЯОБРАЩУТЕПЕРЬМОИСЛОВА
АТУТВаШБАТюшКАСмаДАМОЙЗАПИКЕТОМ
УсвОЕИФамиЛИИгарТЕНБЕргОНОТброСИЛОконЧание

Целесообразно провести обсуждение по вопросам:

1. Сразу ли вы справились с заданием?
2. Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?
3. В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?
4. Как развить самообладание?

Занятие 3. Приемы релаксации и снятия напряжения

Цели: обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование у учащихся умения управлять своим психофизическим состоянием.

Мини-лекция "Способы снятия нервно-психического напряжения" (5 мин)

Когда вы отдыхаете между занятиями, иногда важно потратить на это как можно меньше времени, но отдохнуть при этом максимально эффективно. Я перечислю вам некоторые способы, а вы можете выбрать те, которые подойдут именно вам. Вот эти способы:

- спортивные занятия;
- контрастный душ;
- стирка белья;
- мытье посуды;
- смять газетный лист, сделав из него комок как можно меньшего размера, и закинуть его подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, а затем выбросить их в мусорное ведро. Из третьей газеты "слепить" свое настроение, закрасив газетный разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью);
- потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню;
- погулять в тихом месте на природе.

Упражнение "Мышечная релаксация" (20 мин)

Цель: обучение приему нервно-мышечной релаксации.

Рекомендации педагогу: описанные упражнения лучше проводить в тихом и хорошо проветренном помещении с неярким освещением под спокойную негромкую музыку, подходящую для занятий аутотренингом.

Для чего нам необходимо умение расслабляться? Как известно, мышечное напряжение вызывает негативные эмоции, беспокойства разной степени. Если эмоции достаточно сильны, они блокируют мыслительные процессы. Поэтому для поддержания эффективной умственной работоспособности в ситуации стресса нам необходимо уметь снимать мышечное напряжение.

Предлагаю вашему вниманию упражнение, выполнение которого способствует релаксации и тем самым преодолению напряжения в стрессовой ситуации.

Инструкция учащимся:

1. Сядьте на удобный стул не скрещивая ног, ступни на полу. Расстегните слишком тугую одежду и не напрягайте ноги.

2. Вытяните пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняйте такое положение 10 с, затем снимите напряжение с мышц (мгновенно расслабьтесь). Сосредоточьтесь на приятном чувстве расслабления после снятия напряжения. Повторите 3–5 раз.

3. Опираясь пятками на пол, тяните пальцы ног к себе, напрягая мышцы ступней и голеней. Выдержите так 10 с, а затем на 10 с расслабьтесь. Повторите 3–5 раз. Попытайтесь почувствовать приятные ощущения от расслабления.

4. Поднимите ноги на 10 см над полом, тяните пальцы ног к себе (как вы это делали в положении с пятками на полу). Теперь будет включена новая группа мышц – мышцы бедра. Оставайтесь в таком положении 10 с, а затем расслабьтесь, позволяя ногам упасть. Повторите 3–5 раз. Ваши ступни, голени и бедра должны согреться при расслаблении, а вы – испытывать приятные ощущения.

Упражнение “До встречи на экзаменах!”

Цель: дать возможность учащимся поделиться мнениями о занятиях.

Слова педагога: “У меня в руках горящая свеча. Я хочу, чтобы в ваших руках все всегда спорилось, “горело” и получалось, как надо. Давайте передавать ее друг другу. Тот, у кого в руках окажется свеча, может сказать всем нам о том, что дали ему наши занятия, что он узнал нового”.