

Вы уже поняли, что основой памяти является внимание?!

Правильно! Если бы не было внимания, мы ничего не смогли бы запомнить. А если качество запоминания напрямую зависит от внимания, то мы должны научиться управлять им и даже его тренировать.

Для начала же ознакомимся с его свойствами:

1. объём;
2. сосредоточенность;
3. устойчивость;
4. распределение;
5. переключаемость.

Объём внимания – это то количество информации или объектов, которое человек может запомнить одновременно. Объём внимания у каждого человека разный, но считается, что среднестатистический человек может запомнить от 5 до 9 объектов одновременно. Можно добиться и лучших результатов. Этому мы тоже в дальнейшем будем учиться.

Сосредоточенность – одно из главнейших свойств внимания, поскольку от него зависит качество запоминания.

Устойчивость – одна из ключевых характеристик внимания, с которой связаны производительность и эффективность умственной работы.

Распределение внимания – выполнение в один промежуток времени нескольких действий при одновременном контроле над несколькими процессами или объектами. Это качество более значимо в профессиональной деятельности, например, в профессии авиадиспетчера.

Переключение внимания – способность внимания переключаться с одного предмета на другой.

Внимание, как и память, нуждается в постоянной тренировке. Все выше перечисленные параметры внимания следует развивать. Но самое эффективное в этом направлении – развитие умений **концентрации** внимания. Сосредоточенность (концентрация) зависит от

1. хорошей физической формы;
2. эмоционального настроения на работу и заинтересованности в ее результатах;
3. наличия базы, необходимой для восприятия новой информации.

Следовательно, выполняя эти условия, мы будем способствовать улучшению способности к сосредоточению, т.е. повышению качества памяти.

Поддержанию хорошей физической формы способствуют занятия спортом, особенно на свежем воздухе, правильное питание, отказ от употребления алкоголя и табака. Вы помните, что для нормального функционирования клеток мозга необходимы кислород и питательные вещества. Поэтому берем за правило ежедневные вечерние прогулки на 15-20 минут и сон в хорошо проветренной комнате. Создание этих условий больших усилий от Вас не потребует.

А как быть с обеспечением заинтересованности? Ведь порой нам приходится заниматься не совсем любимым предметом. В этом случае подумайте, зачем Вам нужно то дело, которым Вы собираетесь заняться, какие выгоды ждут Вас в итоге, т.е. создайте мотив. Сложнее с созданием эмоционального настроения. Ведь это «штука» абсолютно индивидуальная, и вряд ли сработает какой-то единый рецепт.

Эмоциональный настрой в интеллектуальной работе зависит и от субъективных факторов, которые можно устранить усилием воли (лень, например), и от объективных, никак не зависящих от нас.

Но бывает, что при выполнении конкретной интеллектуальной работы никак не удается сконцентрироваться на процессе.

Используйте один из приемов:

1. Проветритесь – побудьте 15-20 минут на свежем воздухе.
2. Примите бодрящий прохладный душ.
3. Медленно выпейте мелкими глотками стакан прохладной воды. Это придаст Вам сил и снимет легкую усталость.
4. Выполните мудру Хакини. Соедините кончики растопыренных пальцев правой руки с кончиками пальцев левой руки.

Такое положение пальцев способствует взаимодействию правого и левого полушарий, при этом открывается доступ к правому полушарию, где хранится вся информация. Более того, эта мудра оказывает положительное действие и на дыхательный процесс, делая его глубже, что также хорошо сказывается на работе головного мозга.

Мудру Хакини можно практиковать в любое время для тренировки памяти, когда необходимо сконцентрироваться на чем-либо или припомнить что-нибудь из ранее прочитанного. Одно непереносимое условие: при выполнении мудр, при любом занятии умственной работы НИКОГДА не скрещивайте ноги!

Если Вам необходимо срочно что-нибудь вспомнить, соедините кончики пальцев обеих рук, при этом поднимите глаза вверх, а во время вдоха кончиком языка коснитесь десны. При выдохе верните язык в привычное положение. Затем сделайте глубокий вдох, и Вам в голову тут же придёт то, что Вы хотите вспомнить.

Еще одним объективным фактором, мешающим нам сосредоточиться, является незнание элементарных, базовых для понимания нового материала вещей. Вы читаете, например, текст, готовясь к экзамену, и не можете заставить себя сосредоточиться. Подумайте – почему? Не понимаете смысла прочитанного? Этому может быть две причины:

1. Возможно, Вы не знаете каких-то базовых понятий, идей или концепций. Поэтому общее содержание ускользает от Вас.
2. Вам просто непонятны отдельные слова из текста статьи.

В первом случае Вам придется потратить время на то, что Вы не усвоили раньше, и лишь потом переходить к сложному материалу. Во втором – проще: выписываете значения непонятных слов, делаете комментарии, т.е. создаете глоссарий. Обратите внимание, сегодня в конце или в начале многих научных текстов можно обнаружить глоссарий.

И напоследок еще один прием, позволяющий понять смысл трудно воспринимаемого текста.

1. Разбейте текст на блоки (абзацы, возможно, даже предложения).
2. Выделите непонятные места.
3. Прочитайте блок еще раз очень внимательно.
4. Изложите письменно его содержание своими словами.

Резюме:

1. Своим вниманием можно и нужно научиться управлять.
2. Заведите тетрадь эффективных приемов для развития внимания, памяти.
3. Используйте мудру Хакини на уроках, на семинарах, на зачетах, экзаменах, всегда, когда Вам нужно что-нибудь вспомнить. Это Ваша волшебная палочка!
Научитесь планировать Вашу деятельность. Вы обнаружите в себе появление целеустремленности, добьетесь повышения самооценки и удивитесь количеству реализованных за неделю дел.
4. **Упражнения для улучшения памяти.**

Упражнение 1. (Это упражнение можно выполнять всегда и везде: например, при чтении газеты, журнала и т.д.).

Посмотрите внимательно на рисунок, фотографию в течение 3-х секунд. Потом закройте глаза и представьте себе это изображение во всех деталях. При этом Вы можете задавать себе наводящие вопросы:

- Есть ли на изображении люди или животные?
- Если да, как я могу их описать?
- Есть ли растения? Какие?
- Что я могу вспомнить из предметов, изображенных на рисунке?

Откройте глаза и сравните представленную Вами картинку с ее оригиналом.

Упражнение 2.

Попробуйте вспомнить следующую информацию. Запишите то, что Вы вспомните. Постарайтесь затратить на воспоминание как можно меньше времени.

- Напишите номера телефонов, которые Вы помните на память.
- Напишите имена и фамилии Ваших одноклассников в 1, 3 или 5, 9 классах.
- Напишите названия книг, которые Вы прочитали за последний год, и имена авторов.

Это задание можно варьировать: например, попробуйте вспомнить домашние адреса Ваших друзей, почтовые индексы и т.д.

Упражнение 3.

Подчеркните все встретившиеся Вам буквы А.

ЛЛРЦЮШЦИАПЦНПЕОКУААРЛЛАЦХЗУУЛОРДПВАПУЦЩШГУВФФШОРУЗЦГУХЗЩГЛДРГУ
ЩШКРАЦЩЩШРУЦЗЙЦХЗОЛЭХЩЦУГНКРОАЙШНУОРЦГУХЗШУХЗШКРЗЙХХУКШХПАД
ЩРЫДЮЛРОШНРЗЦОАЩГОАЫЛГПРЦРПАЖААЩОГРЦЗЩГЦЗХЩГЦЦРРЛЗЦЮШЦИАПЦНП
ЕОКУААРЛЛАЦХЗУУЛОРДДВПАХУЦЩШГУВВПШОРНРЗЦОАЩГОАУЗЦГУХЗШГЛДРКУЩШ
КРАЦЩЩЦГУХЗШУХЗШКРЗЙХХУКШГПАДЩРЫДЮЛРОШНРЗЦОАЩГОАЫЛГПРЦРПАЖААЩ
ОГРЦЗЩГЦЗХЩГЦЦЛРЦЮШЦИАПЦНПЕОКУААРЛЛАЦХЗУУЛОРДПВАПУЦЩШШГУВФФШ
ОРУЗЦГУХЗШГЛДРКУЩЩКРАЦЩЩЦГУХЗШУХЗШКРЗЙХХУКШГПАДЩРЫДЮЛРОШНРЗЦО
АЩГОАЫЛГПРЦРПАЖААЩОГРЦЦОАЩГОАЛЛРЦЮШЦИАПЦНПЕОКУААРЛЛАЦХЗУУЛОРДП
ВАПУЦЩШГУВФФШОРУЗЦГУХЗШГЛДРКУЩЩКРАЦЩЩЩШРУЦЗЙЦХЗОЛЭХХЩУГНКРОА
ЙШНУОРЦГУХЗШУХЗШКРЗЙХХУКШГПАДЩРЫДЮЛРОШНРЗЦОАЩГОАЫЛГПРЦРПАЖАА
ЩОГРЦЗЩГЦЗХЩГЦ

Это упражнение развивает способность быстро выхватывать нужную информацию.

Упражнение 4.

Запомните перечень приведенного ниже списка. Закройте текст, напишите перечень, соблюдая прежний порядок.

- Помидоры
- Нут (турецкий горох)
- Чернослив
- Йогурт
- Кофе
- Чистящее средство
- Подсолнечное масло
- Брынза
- Ржаные хлебцы
- Апельсиновый сок
- Мука

Упражнение 5.

Вы видите перед собой первые и последние буквы слов. Впишите остальные буквы, чтобы получилось слово.

- К_____Р
- Г_____Д
- К_____Н
- Б_____Я
- З_____Н

Т	Р
Р	Т
Н	З
Я	Б
Н	К
Д	Г
Р	К

Особенно сложен процесс подготовки экзамена для **детей эмоциональных, с повышенной тревожностью, страхами, боязнью неудачи**. К сожалению, к этой категории можно отнести достаточно большой процент хорошо успевающих детей и даже отличников. Эти дети «не имеют права» получить «не ту» оценку, а высокий уровень притязаний и ответственности перед родителями и педагогами порой приводит к серьезным срывам и физического, и психического здоровья, что резко снижает результаты экзамена.

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

Наиболее трудной стороной экзамена ЕГЭ для тревожных, неуверенных детей является отсутствие эмоционального контакта со знакомыми учителями.

Для всех детей (особенно для тревожных), важно создание ситуации эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе.

Поощрение, поддержка, реальная помощь, спокойствие взрослых помогают ребенку справиться с собственным волнением.

Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов.

К сожалению, обеспечить тревожным детям ощущение эмоциональной поддержки на самом экзамене в форме ЕГЭ невозможно, но очень важно, чтобы они были знакомы с обстановкой, процедурой и условиями проведения экзамена. Но для создания ситуации эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе задачей взрослого является поощрение, поддержка. В этом огромную роль играют поддерживающие высказывания: «Я уверен, что ты справишься».

Специальное внимание необходимо обратить на **учащихся, испытывающих недостаток произвольности и самоорганизации**.

Обычно этих детей характеризуют как «невнимательных», «рассеянных». Но, как правило, сложности концентрации внимания и произвольной организации деятельности отмечаются у детей с нарушениями физического

и психического здоровья, при длительном или постоянном эмоциональном напряжении и переутомлении. У таких детей часто неустойчивая работоспособность, им присущи частые колебания темпа деятельности.

Сдача экзамена в форме ЕГЭ требует очень высокой организованности деятельности, поэтому при подготовке «невнимательных» детей к экзамену необходимо не только формировать все компоненты организации деятельности (восприятие инструкции, планирование, проверку и коррекцию), но и, по-возможности, исключить влияние факторов, усиливающих «невнимательность» и снижающих работоспособность.

Отличное знание материала не всегда является гарантией отличной сдачи экзамена, так как дети – отличники, если выполняют задание, то стремятся сделать его лучше всех или быстрее остальных, использовать дополнительный материал. Кроме того, они очень чувствительны к похвале и вообще к любой оценке своей деятельности.

В то же время для таких детей характерен очень высокий уровень притязаний и крайне неустойчивая самооценка. Все, что они делают, должно быть замечено и соответствующим образом (естественно, высоко) оценено. Им недостаточно выполнить минимально необходимый объем заданий, им нужно сделать все, причем безошибочно. На экзамене возможный камень преткновения для них — необходимость пропустить задание, если они не могут с ним справиться.

Очень важно научить их распределять время и помочь таким детям скорректировать их ожидания и осознать разницу между «достаточным» и «превосходным». Им необходимо понять, что для получения отличной оценки в ЕГЭ нет необходимости выполнять все задания.

Часто болеющие дети - дети, имеющие хронические заболевания, так же как и дети в ситуации переутомления и перенапряжения, как правило, имеют сниженную работоспособность и повышенную утомляемость. Их работа наиболее эффективна в первые часы экзамена, они быстро устают, у них снижается темп деятельности, и резко увеличивается количество ошибок.

Этим детям важно научиться не только распределять время, но и оценивать свое функциональное состояние, чувствовать, когда наступает утомление, и научиться «восстанавливаться» в короткие промежутки возможного отдыха.

Большое значение для этих детей имеет оптимальный режим подготовки, исключающий переутомление, дефицит сна и отдыха.

Целесообразно научить детей простым физическим упражнениям для плечевого пояса, шеи, головы, которые можно незаметно использовать непосредственно на экзамене для снятия утомления и поддержания своей работоспособности.

Во время проведения экзамена учащимся необходимо **МОБИЛИЗИРОВАТЬ** свои внутренние ресурсы, верить в свои собственные силы!

Чем мы можем себе помочь, как себя поддержать в сложный жизненный период?

10 советов учащимся.

1. Уточните когда экзамен, в какое время и в каком месте.
2. Накануне экзамена соберите все, что вам необходимо: ручки, карандаши, калькулятор (проверьте состояние батареек) чертежные принадлежности и т.д. Положите все это в папку или пенал. Не забудьте носовые платки (лучше одноразовые).
3. Не занимайтесь ночью. Выспитесь. Все что вы хотели повторить, повторите утром
4. Встаньте пораньше, чтобы успеть сделать несколько упражнений, принять душ, позавтракать и заранее выйти из дома.
5. Не нервничайте по пустякам, настраивайтесь только на успех. Не корите себя «я этого не знаю», «Это я не успел», «мне не хватило одного дня».
6. Ни с кем не обсуждайте свое волнение, тревогу, страх. Забудьте фразы «Ой я так волнуюсь», «Я чувствую, что не сдам» и т.п.
7. Не думайте о том, как отреагируют родители, учителя на ваши результаты (и вообще меньше думайте о результатах экзамена). Решите, какой результат будет возможным и достаточным.
8. Старайтесь думать о том, как распределите время при ответе на экзамене. С чего начнете, как будете проверять ответы и т.п.
9. Просмотрите все вопросы. Начните отвечать на те, которые не вызывают проблем. Обязательно оставьте время на проверку ответов.
10. Не стремитесь сдать работу (даже если все сделано) до окончания экзамена. Лучше еще раз проверить.

10 советов родителям.

1. Ваша помощь и поддержка при подготовке и сдаче экзаменов должна быть не на словах, а на деле: помогите, организовать режим, побалуйте «вкусненьким», разберите вместе сложную задачу (если можете), вместе повторите даты и т.п.

2. Не запугивайте детей неудачей и провалом.
3. Не настаивайте на работе без отдыха и сна.
4. Не запрещайте любимых занятий во время подготовки к экзаменам.
5. Не «дергайте» ребенка по пустякам, отложите «воспитательные мероприятия».
6. Не обсуждайте с родственниками и знакомыми.
7. Не создавайте ситуацию тревоги, страха, неудачи.
8. Согласуйте с ребенком возможный и достаточный результат экзамена, не настраивайте его на максимальный, но мало достижимый результат.
9. В случае неудачи ребенка на экзамене, не паникуйте, не устраивайте истерику и воздержитесь от обвинений. Вашему ребенку очень нужна ваша поддержка и участие (спокойно проанализировать и решить что делать можно позже). А главное помните, неудача может быть у каждого, но это не дает никому права считать вашего ребенка неудачником, упрекать его в том, что он «подвел родителей или учителей», что «за него стыдно» и т.п.
10. Сделайте все, чтобы утро перед экзаменом было спокойным, приготовьте что-то любимое на завтрак, найдите слова, которые позволят ребенку улыбнуться, снять напряжение, настроиться на успех.