

Рекомендації учням

Як удосконалити свою увагу

1. Якщо ти неуважний, це означає, що твоя увага спрямована на щось інше. Визнач її об'єкт. Подолай суперника. Спрямуй силу уваги, куди слід.
2. Увага є і умовою, і результатом твоєї діяльності.
3. Готуй все необхідне до початку уроку. Твоя організованість сконцентрує твою увагу.
4. Ти повинен ставити своїй увазі чіткі завдання: на що саме вона має бути спрямована.
5. Оскільки при втомі керування увагою погіршується, для її відновлення потрібно вчасно відпочивати, займатися автотренінгом, використовувати спеціальні вправи.
6. Під час виконання завдання час від часу запитуй себе: «Про що я думаю?».
7. Якщо ти виявив, що твоя увага розсіюється, достатньо буває одного цього запитання. Якщо не допомогло – зміни положення тіла, або почитай вголос, підсилюючи чи зменшуючи силу звуку.
8. Зосередженню уваги допоможуть і прості запитання, які ти можеш ставити собі час від часу: «На яке запитання щойно відповідав однокласник?», «Яке запитання щойно поставив учитель?».
9. Якщо ти не зміг зосередитися на виконанні завдання – просто повтори його, можна вголос.
10. Структуруй матеріал конспекту, підручника (створюй таблиці, схеми тощо). Тоді обсяг уваги збільшується.
11. Щоб привернути свою увагу до матеріалу уроку, знаходь те, чим він пов'язаний з твоїм досвідом, інтересами.
12. Більше працюй з підручниками, оскільки це тренує увагу.
13. Не поспішай при зміні видів роботи. Зважай на те, що внаслідок неповного, незавершеного переключення уваги можуть виникати помилки.
14. Не намагайся робити багато справ одночасно, бо частий перехід від однієї діяльності до іншої зменшує увагу.

15. Враховуй, що ступень і обсяг уваги пов'язані зворотною залежністю – збільшення обсягу елементів, що сприймається, викликає зменшення уваги і навпаки. Тому важливий матеріал повторюй окремо.
16. Вигадай свій власний жест (по коліну плеснути, смикнути себе за вухо...). Коли твоя увага зменшується цей рух м'язів допоможе тобі відновити її концентрацію.
17. Знаходь чинники, які сприяють підсиленню твоєї уваги (легка музика при читанні, відповідне освітлення тощо).
18. Враховуй вплив природних чинників: в дощовий день концентрація уваги зменшується, а отже тобі потрібно приділити більше часу (повторень) для виконання завдань

В чому полягає робота шкільного психолога та які її особливості?

Шкільні психологи відносяться до групи психологів-педіатрів. Але, на відміну від самих педіатрів, вони не займаються лікуванням дітей. Вони існують в основному для того, щоб вислухати проблему, дати пораду. Чи помічали ви, що коли комусь викажеш свої тривоги, то одразу й легше стає на душі. Для деяких роль “жилетки”, у яку можна виплакаться, виконують друзі чи батьки. Але ж бувають такі ситуації, що соромно або незручно розповісти мамі, а подруга потрібної поради не дасть, адже сама не має життєвого досвіду. В таких випадках допомагає психолог. Він у жодному разі не має права розголошувати інформацію, яку розповів учень. Лише у крайньому випадку може поговорити з батьками.

Також шкільні психологи багато проводять різних досліджень. Досить багато дітей у наших школах цікавить дослідження тем з психології, адже вони пишуть у своїх роботах саме про ті проблеми, які цікавлять власне їх самих. Це дозволяє їм краще розібратися у своїх проблемах та знайти шляхи їх вирішення.

В яких випадках треба, не боячись, йти просити допомоги у психолога?

Не переживай, якщо відчуваєш, що починаєш заплутуватись у ситуації. Лише людина, яка об'єктивно зможе оцінити твоє становище, допоможе тобі розібратися. Не потрібно виношувати проблему в собі, це ні до чого хорошого зазвичай не призводить. Це лише може спричинити душевну травму та виникнення комплексів.

Як здолати хвилювання перед тестуванням, контрольною роботою, підсумковою атестацією?

Перед початком уроку:

- Готуйтеся!
- Ретельно вивчайте матеріал.
- Сприймайте це як можливість показати обширність своїх знань і отримати винагороду за виконану вами роботу.
- Потрібно добре виспатися в ніч перед тестуванням, контрольною роботою, підсумковою атестацією.
- Відведіть собі час із запасом, особливо для справ, які треба виконати перед тестуванням, контрольною роботою, підсумковою атестацією і приходьте на урок незадовго до початку.

- Розслабтеся перед тестом, контрольною роботою, підсумковою атестацією.
- Не прагніть повторити весь матеріал в останню хвилину.
- Не приходьте на урок з порожнім шлунком.
- Візьміть цукерку або що-небудь інше, щоб не думати про тест, контрольну роботу, підсумкову атестацію, не хвилюйтеся.

Під час уроку:

- Уважно прочитайте завдання.
- Розподіліть час на виконання завдання.
- Сядьте зручно.
- Якщо ви не знаєте відповіді, пропустіть це питання і приступайте до наступного.
- Не панікуйте, коли всі починають здавати свої роботи. Ті, хто першим виконав завдання, не отримують за це додаткових балів.