

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования «Город Архангельск»
«Средняя школа № 36 имени Героя Советского Союза П.В. Усова»*

Ежемесячная школьная газета

"БЖБ=36"

ВЫПУСК 3
ноябрь – 2022



Читайте в номере:

1. Как справиться с волнением перед контрольной (советы психолога)
2. Нужно ли помогать отстающим или «буксир» (мнения учащихся школы)
3. Домашние задания- это наказание ?

1. КАК СПРАВИТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ ПЕРЕД КОНТРОЛЬНОЙ (СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА)



Почти у каждого из нас хоть раз была тревога перед какой-то проверочной работой, серьезной контрольной, экзаменом, зачётом. Многие вообще не находят себе места и переживают настолько, что не могут взять себя в руки, собраться и сделать всё так хорошо, насколько могли бы в спокойном состоянии. Давайте разберемся в этом вопросе подробнее.

ЧТО ТАКОЕ ВОЛНЕНИЕ ПЕРЕД ШКОЛЬНОЙ КОНТРОЛЬНОЙ

Волнение по своей сути – это беспокойство и тревога. Как считают психологи, тревога возникает тогда, когда неизвестно, чего ожидать. То есть это подразумевает под собой неопределенность. Страх – это, когда боишься

чего-то конкретного, осознаваемого. Тревога же может не иметь под собой каких-то очень конкретных оснований. Они размыты, тем не менее пугают. Контрольная или экзамен (что иногда по своей сути не сильно отличается) априори предполагает некоторую неопределенность, в любом случае.

Даже если мы примерно знаем, какие вопросы могут нас ожидать, какие задания могут попадаться, и какие нужны решения, всё равно всегда присутствует некоторый элемент неожиданности. Ведь всё знать заранее невозможно. И в голове у тревожащихся учеников есть мысленные картины, которые, как правило, приукрашены и эмоционально усилены.

Физиологически волнение проявляется через учащенное биение сердца и дыхание. Могут сильно потеть ладони, а внутренности как будто сжиматься. Это реакция стресса. Человек воспринимает предстоящее как угрозу. И хотя фактически проверочная работа не несет непосредственной опасности для жизни, дело в том, что наш мозг не делает разницы между двумя стимулами – реальной опасностью и надуманной. То есть очень многое зависит от наших мыслей и установок.

10 ПРАКТИЧЕСКИХ СОВЕТОВ. КАК СНЯТЬ ИЗЛИШНЕЕ ВОЛНЕНИЕ ПЕРЕД КОНТРОЛЬНОЙ В ШКОЛЕ

- Правильное глубокое дыхание.

Нужно вдыхать много воздуха в диафрагму, надувая при этом живот. Мышцы грудной клетки нужно постараться не задействовать при таком дыхании. Потому что грудное дыхание как раз-таки физиологически связано со стрессовыми ситуациями. Стараемся «отправлять» воздух в живот. А выдыхать нужно через плотно сжатые губы. Причем лучше выдыхать достаточно медленно, не спеша. Организм расслабится, Вам станет легче и спокойнее. Попробуйте повторить такие акты дыхания перед началом в количестве десяти-пятнадцати раз.

- Нужно заменить негативную неприятную мысль на другую.

Помните о том, что на самом деле мы очень сильные, в каждом из нас заложен большой потенциал. И мы действительно управляем своими мыслями, а не они нами.

Мы способны осознанно контролировать то, о чем думаем. Но здесь важно тоже не переусердствовать. Всегда соблюдайте баланс. Не нужно впадать в другую крайность и говорить что-то вроде «всё будет идеально», «всё будет на самом высшем уровне», «я знаю всё на свете», «ничего не помешает мне», «я лучший и знаю ответ на любой вопрос». Такими установками Вы как бы отправляете себя на другой «полюс» крайности. И в случае, когда у Вас будет какое-то затруднение, Вы можете наоборот еще больше разволноваться, потому что это не будет соответствовать той идеальной картинке, которую Вы уже мысленно себе нарисовали. Просто не забывайте об элементарной адекватности. Трезво оценивайте происходящее. Поймите, что никто из нас априори не идеален. Общеизвестного абсолютного идеала просто не существует. Абсолютно каждый может в чем-то ошибиться, мы все люди. Даже учитель порой способен допустить какую-то ошибку. А что уж говорить об учащих, которые попросту могут что-то подзабыть, пропустить, проявить невнимательность.

- Просто верьте в себя и свои ресурсы.

Мы способны на многое, если сами в это верим. Но и об объективности не забывайте. Безусловно, если Вы совершенно не готовились к контрольной, то вряд ли у Вас высокие шансы на успех, правда ведь? Сделайте всё, что в Ваших силах, а затем просто успокойтесь. Осознайте это и скажите себе что-то вроде «я сделал всё, что от меня зависело, и теперь посмотрим, что из этого получится». Или просто «я сделаю всё от меня зависящее». Мыслите

конструктивно и находите для себя такие фразы, которые не оставляют места для сомнений.

- Обязательно следует поесть перед происходящим. И попить воды.

У Вас может не быть аппетита на фоне стресса, но питательные вещества очень нужны Вашему организму. Позаботьтесь о нем. Съешьте что-нибудь сытное и полезное. Но ни в коем случае не переусердствуйте. Иначе живот может Вас подвести. Объедаться – тоже не вариант. Просто сохраняйте адекватный баланс.

- Как известно, разная музыка, песни могут очень хорошо настраивать нас на определенный ритм и настроение.

Подберите себе такие мелодии и песни, которые поднимут настроение и уровень энергии. Их можно послушать, например, перед выходом из дома или непосредственно по дороге в школу. Или даже на перемене перед тем, как зайти в класс, если у Вас есть наушники. Если есть возможность, потанцуйте, активно подвигайтесь под хорошую музыку. Это расслабит и одновременно зарядит.

- Воспользуйтесь эфирным маслом.

Запахи значительно влияют на нас. Есть даже ароматерапия. Подберите себе приятный аромат, возможно немного бодрящий (например, мята) и нанесите капельки масла на виски/ запястья или еще какие-то области тела. Это тоже поможет положительно настроиться и чувствовать себя лучше.

- Не следует поддаваться влиянию и бездумно повторять за одноклассниками и товарищами.

Если они волнуются и всё время говорят о провале, это не значит, что Вы должны «заразиться этим». Наоборот постарайтесь оказать на них

хорошее влияние, попробуйте напротив успокоить их, а не усиливать всеобщее волнение еще больше.

- Можно сделать небольшую разминку.

Из-за переживаний в теле могут образоваться небольшие зажимы. Разомните тело по возможности – например, сделайте аккуратные круговые движения головой, потянитесь, повернитесь в разные стороны, попрыгайте. В этом нет ничего сложного, а тело будет чувствовать себя лучше. Можно даже сделать самому себе небольшой массаж, помассировать виски, ушные раковины и т.д. Или попросить друга. Вы можете немного размять друг другу плечи и сбросить лишнее напряжение.

- Следуйте плану.

Подготовиться к заданиям будет проще, если Вы будете четко понимать, что конкретно Вам нужно знать, какие вопросы и задания могут быть. Тогда неопределенность сведется к минимуму. Если заранее правильно распределить время, то всё успеете. И не забывайте при подготовке делать небольшие перерывы, чтобы ненадолго переключиться на что-то другое. Так информация будет усваиваться лучше, чем если попытаться всё выучить за один раз.

- Не игнорируйте сон.

Ослабленный организм будет функционировать хуже. Безусловно, лучше готовиться заранее, а в ночь перед контрольной обязательно выспаться. Если Вы придете не отдохнувшим, вымотанным и очень слабым, это только осложнит процесс.

Мышление не будет столь активным и продуктивным. Сосредоточиться будет намного сложнее. А если не получается заснуть ночью из-за переживаний, попробуйте сделать так, чтобы тело устало физически, например, сделайте двадцать-тридцать приседаний и двадцать

отжиманий, попрыгайте. Можно даже немного прогуляться вечером, если до этого успели выучить всё необходимое.

2. Нужно ли помогать отстающим или «буксир» (мнения учащихся школы)



Буксир требуется тому, кто сам с трудом может передвигаться. Вот его и "цепляют" к локомотиву или последнему вагону, чтобы тянул за собой.

В классе, как мы знаем, есть дети, которые учатся только на отличные оценки, есть ученики - хорошисты, есть ученики, которые успевают на удовлетворительную оценку, а есть такие, которые не могут совладать со школьной программой. Вот таких учеников, как говорится, "берут на буксир", то есть помогают им осваивать программу. Таких учеников называют отстающими.

В нашей школе практика «\взятия на буксир», то есть оказание помощи

в учебе самими учениками своим отстающим товарищам не распространена, но все же присутствует. Мы решили узнать, а нужна ли такая помощь вообще и на сколько она эффективна с точки зрения самих ребят.

Владимир, 5 класс:

Буксир требуется тому, кто сам с трудом может передвигаться. Вот его и "цепляют" к локомотиву или последнему вагону, чтобы тянул за собой. Но тогда самому локомотиву будет сложнее передвигаться. Вот и получится, что тот, кто тянет за собой отстающего, сам может превратиться в слабого ученика.

Ольга, 7 класс

Я не могу однозначно ответить на этот вопрос. С одной стороны, я уверена, что помогать своим одноклассникам в учебе нужно. Но тем, кто, например, болел и поэтому пропустил материал. Но ведь есть те, кто сам виноват, в том, что нахватал двоек. Таким я бы не стала помогать.

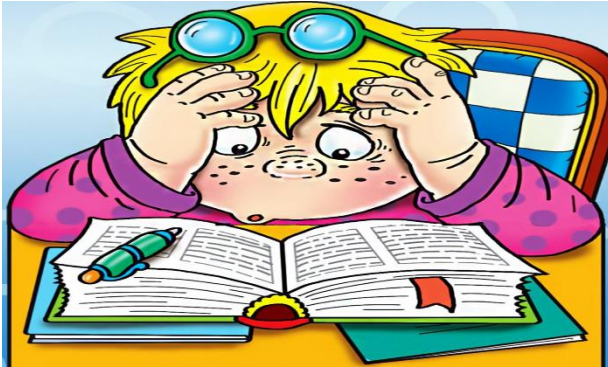
Семён, 9 класс

Я считаю, что помочь однокласснику можно. Но превращаться в няньку для него я не собираюсь. Все сами понимают свою ответственность за учебу.

Ребята, а как вы считаете, нужно ли помогать отстающим одноклассникам? Как это сделать лучше?

Делитесь своим мнением в группе школьного СМИ «Взгляд на 360» в ВК.

3. ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ- ЭТО НАКАЗАНИЕ?



Одна из самых обсуждаемых тем последнего времени – это домашнее задание для школьников. Посты на эту тему в социальных сетях набирают множество комментариев, а комедийные передачи высмеивают:

«Современные родители в 30 лет каждый день ходят в школу и каждый вечер делают уроки, а ведь остальные обязанности никто не отменял... Многие родители и ученики не выдерживают такой темп.

А что, если воспринимать домашнее задание как возможность приучить ребёнка к ответственности и самостоятельности в любой работе?

Давайте посмотрим, что пишут об этом психологи:

- Тотальный контроль за домашними заданиями поможет вырастить несамостоятельную личность, которая делает все по указке и которой легко манипулировать. Такой ребенок будет хорошим исполнителем, но не научится принимать решения и брать на себя ответственность. Можно проверить выполненное, можно и нужно помочь разобраться в сложном вопросе. Но основную работу пусть ученик выполнит сам.

- Если «стоять над ребенком», то ему не привить интерес к знаниям. Таким способом можно только отбить у детей желание учиться. Что чувствует ребенок в этот момент? Ему кажется, что он не нравится своим родителям, что они не верят в него – и теряет самоуважение. А когда домашние задания превращаются в мучение, ребенок нередко перестает находить смысл и в школьной работе. Родитель должен помочь ребенку стать самостоятельным. Это достигается через удовольствие. Ребенок, работающий с удовольствием, видит смысл в том, что делает. Лучшая помощь – это искренний интерес к тому новому, что он узнал.

Для чего я, как учитель, задаю домашние задания?

Уроки я задаю, учитывая объём всех заданий в этот день. У меня нет цели нагрузить ребёнка, чтобы не было свободного времени. Моя цель – дать учащемуся возможность дома самостоятельно вспомнить, что проходили в классе, и самому выполнить задание на новое знание. Если ученик что-то не понял на уроке, тогда родители могут помочь разобраться в материале, но ни в коем случае не выполнять домашнее задание за ребенка.

Как приучить ребёнка делать уроки самостоятельно?

Те дети, кому не дали шанса с первого класса, не начнут вдруг сами делать уроки в пятом.

Родители нервничают, им хочется, чтобы работа была сделана хорошо. Но от того, что они кричат на ребенка, заставляют переписать сотни черновиков, лучше знать он не будет. Человек в стрессе не учится. Его психика лишь фиксирует, что «домашка» - это плохо, мама будет кричать, и начинает защищаться через «ничего не слышу». Исследования психологов показывают, что с детьми-школьниками родители общаются в среднем 42

минуты в день, из них 37 именно о школе. Если это общение идёт в негативном ключе, то именно здесь формируется устойчивое отрицательное отношение к школе в целом.

Несколько советов, которые помогут правильному настрою:

1. Купите будильник! Не на телефоне, а живой. Изучите нормативное время на приготовление уроков и заводите его. Важно научиться распоряжаться временем. Первые две недели будет сложно, потом отлично. Кончилось время – что сделал, то сделал. Ваша задача – запустить биологические часы и ощущение, что есть время. И фокусируйтесь именно на том, сколько времени требуется.

2. Не ждите, что задание выполнят за вас! Если получишь двойку, это будет твоя ответственность.

3. Сейчас есть возможность напрямую общаться с учителем. И поэтому некоторые ученики пишут учителю, просят разъясниться домашнюю работу. Это неплохо. Но есть такие, которые просто ожидают, что учитель все разъяснит до тонкостей и чуть и не сам выполнит за него домашнюю работу. Или просят облегчить задание, не доделать все полностью, ссылаясь, что сегодня устал, заболел и так далее. Такие ситуации просто недопустимы! У ученика отпадает любое стремление быть активным на уроке и запоминать, чем он занимался. Он понимает, что мама позвонит учителю вечером и сама все узнает, а потом и «домашку» сама сделает.

А как вы справляетесь с выполнением домашнего задания? Считаете ли вы, что между домашним заданием и самостоятельностью есть прямая

*зависимость? Расскажите в комментариях! Пишите
нам в СМИ «Взгляд на 360» в ВК!*