

Как подготовиться к экзаменам?

Один из секретов



Известно, что люди по-разному воспринимают информацию, поступающую из внешнего мира. По способу восприятия традиционно выделяется четыре типа:

1. визуалы,
2. аудиалы,
3. кинестетики
4. дискреты.

Немного подробнее остановимся на каждом из них, для того, чтобы в полном объеме использовать каналы восприятия с опорой на ведущий канал восприятия и правильно готовиться к экзаменам:

❖ **Визуальный канал восприятия: «Я вижу»!**

Такие люди обладают хорошей зрительной памятью. Такой человек в своей речи часто использует слова, так или иначе связанные со зрением (видеть, яркий, светлый). Большое внимание уделяется цветовой гамме предметов окружающих данного человека. Ученики-визуалы легко ориентируются в схемах, таблицах, географических картах, им нетрудно работать с учебником самостоятельно, а тетрадки обычно выглядят аккуратными.

В учебе больше опираются на визуально запоминающиеся страницы учебника или конспекта. Следует отметить, что визуалы в процессе учебы практически не отвлекаются на посторонние звуки. А для лучшего запоминания информации хороша разнообразная жестикуляция, особенности мимики.

Наиболее эффективные методы подготовки к экзаменам – в процессе работы удобно иметь под рукой листочек, на котором можно будет чертить, рисовать, помогающие размышлять «каляки-маляки». Очень пригодятся цветные карандаши. Также используйте:

- слова, описывающие цвет, форму, размер, местоположение;
- схемы, таблицы;
- выделять цветом важнейшие пункты или аспекты содержания;
- записывайте действия;
- читайте текст учебника самостоятельно; читайте по ролям;
- используйте сравнение образов и обращение к прошлому;
- вам необходимо хорошее освещение.

❖ Аудиальный канал восприятия: «Я слышу»!

Такие люди большое значение придают словам, музыке, звукам. Словарь этих людей часто включает лексику, связанную со слуховым восприятием (звук, слушать, тихий). Дети-аудиалы обычно очень общительны, разговорчивы, легко запоминают то, что слышали, о чем говорили, то есть имеют хорошо развитую слуховую память. Нередко они имеют богатый словарный запас, хорошо умеют убеждать и уговаривать. Любят слушать музыку, а подвижные игры их не очень привлекают.

В учебе больше опираются на материал, который услышали. На уроках для аудиалов важна интонация, тембр голоса, вариации «громче-тише», паузы в речи. Чем четче и выразительнее речь, тем лучше аудиал все усвоит.

Наиболее эффективные методы подготовки к экзаменам – прослушивание аудиозаписи, решение задач устно, проговаривая все свои действия вслух, прослушивание рассказов. Когда вы, запоминая, шепчете или бубните себе под нос, попросите, чтобы вас не одергивали. При работе с материалом вы можете также использовать:

- вариации голоса (громкость, паузы, высота);
- лингафонной системы.

❖ Кинестетический канал восприятия: «Я чувствую»!

Для таких людей **ощущения первичны**, а действия вторичны. Такие люди обладают хорошей мышечной памятью. Кинестетики воспринимают информацию с помощью других органов чувств (осязание, обоняние, вкус), а также при участии моторики (двигательной активности). В их речи много слов, связанных с ощущениями (мягкий, теплый, нюхать, хватать). Дети-кинестетики обычно очень подвижны, с хорошо развитой моторикой, при этом им трудно бывает подолгу удерживать внимание на каком-либо предмете. Они особенно чувствительны к прикосновениям, поэтому часто нуждаются в «нежностях» со стороны значимых взрослых: объятиях, поцелуях.

В учебе опираются на собственный опыт, на то, что сделали сами. На уроках кинестетику можно аккуратно положить руку на плечо, на руку (но вы заранее должны уточнить у ребенка, можно ли так делать).

Наиболее эффективные методы подготовки к экзаменам – запись материала на бумаге, сочетание движения и передвижения с заучиванием, решение задач с использованием предметов, проведение экспериментов. Вам обязательно нужны перерывы в работе, мышечная разрядка. Вам трудно долго усидеть на одном месте, поэтому подготовку к экзаменам следует почаще прерывать разминкой. При работе с материалом используйте:

- жесты, прикосновения;
- материал излагайте медленно;

- отбивайте ритм рассказа/стихов рукой или ногой;
- иногда вам лучше постоять во время работы с материалом или походить;
- сравнивайте свои чувства с чувствами автора произведения.

❖ **Дискреты** – люди, которые воспринимают информацию путем логического осмысления. Считается, что эта категория людей довольно редка. Поэтому применительно к детям категорию «дискретов» вообще не выделяют, а традиционно говорят только о визуалах, аудиалах и кинестетиках.

Конечно, ни один канал восприятия информации не является единственным, мы все используем четыре канала, но один, как правило, является доминирующим. Но... Важно отметить, что при подготовке к экзаменам с использованием опоры, ведущего канала восприятия, вы сможете лучше усвоить информацию и качественнее подготовиться!

Удачной сдачи экзаменов!