

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

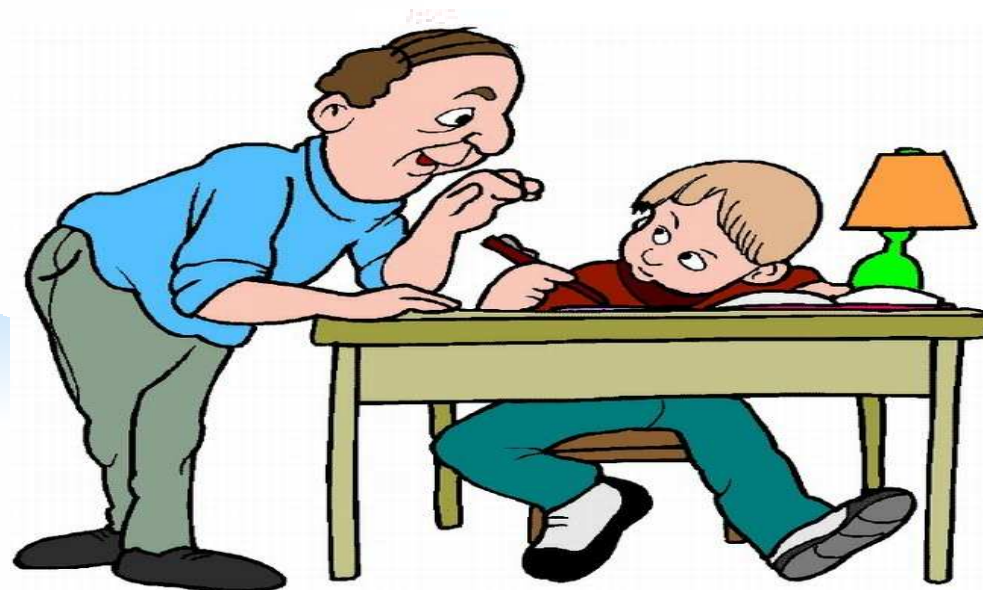
(рекомендации для родителей выпускников)



- * **Экзамены** - это испытание личности в любом возрасте, особенно - в подростковом.
- * **Экзамены** - настоящий стресс, преодолевая которые человек развивается, взрослеет.
- * Очевидно, что в подготовке учеников к экзамену огромную роль играют родители. Именно родители во многом ориентируют их на выбор предмета, который дети сдают, внушают уверенность в своих силах или, наоборот, повышают тревогу, помогают, волнуются и переживают из-за недостаточно высоких оценок.
- * Известно, что недостаток информации повышает тревогу, которую родители, сами того не желая, могут передавать детям. Расширение знаний родителей о сущности и процедуре экзамена, знакомство с конкретными заданиями позволяет снизить их тревогу, что, в свою очередь, помогает родителям поддерживать ребенка в этот непростой период.



* Семейная атмосфера выпускника в наше время является главным фактором успешной адаптации к подготовке и сдаче экзамена, к социально-психологической адаптации в новой социальной ситуации. В этой ситуации родителям, прежде всего, должно быть присуще умение владеть собой, быть ответственными, сильными, активными и в то же время тонкими и чуткими, понимать эмоциональное состояние своего ребенка, помочь ему освободиться от негативных эмоций.



- * Как помочь детям подготовиться к экзамену.
- * Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Окажите поддержку в любой случае. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- * Не повышайте тревожность ребенка накануне экзамена - это может отрицательно сказаться на результате. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».
- * В процессе подготовки к экзаменам подбадривайте ребенка, хвалите его за то, что он делает хорошо.
- * Повышайте его уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.



- * • Активность внимания и умственной деятельности Вашего ребенка повысится, например, при наличии приятных запахов лимона, лаванды и т. п. или негромких фоновых звуков - приятная негромкая музыка, шум дождя за окном и т. п.
- * • Чтобы помочь своему ребенку в подготовке и сдаче экзамена, постарайтесь заранее смоделировать ситуацию испытаний вместе с ним. Для этого поговорите с выпускниками прошлого года, их родителями, посетите вуз, в котором будет поступать ваш ребенок.
- * • Подберите оптимальные решения ситуаций, которые могут возникнуть на экзамене, учитывая индивидуальные психологические и физиологические особенности вашего ребенка. Найти сегодня литературу по аутотренингам, саморегуляции, ауторелаксации не составит большого труда для вас. Постарайтесь сами научиться, а также научить своего ребенка приемам расслабления и саморегуляции. Проиграйте соответствующую ситуацию, в которой это умение пригодится вашему ребенку на экзамене.



- * **Контролируйте** режим подготовки ребенка, **не допускайте** перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- * **Наблюдайте** за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить состояние ребенка, связанное с переутомлением.
- * **Обеспечьте** дома место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- * **Обратите внимание** на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- * **Помогите** распределить темы подготовки по дням.
- * **Ознакомьте** ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно дать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Основные определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой.
- * Накануне экзамена **обеспечьте** ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- * **Практика показывает:** переедание непосредственно перед экзаменом тормозит умственную активность.



Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если ребенок хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.



И помните:

самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий!

