

Как помочь ребенку подготовиться к экзаменам.

Любой человек, даже несмотря на то, что хорошо подготовился, перед экзаменом начинает волноваться, это абсолютно нормально. Волнение помогает организму сконцентрироваться и в нужный момент выдать нужную информацию. А вот паника только мешает. Как убрать излишнее эмоциональное напряжение? Как поймать нужную волну и с легкостью пройти этот этап жизни? Данные рекомендации помогут родителям грамотно и эффективно поддержать выпускников.

1) При подготовке к экзаменам наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

2) Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

3) Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

4) Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного 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.

5) Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

6) Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зубрить весь материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

7) Важно, чтобы ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так напряжена. Привычка к употреблению успокаивающих или стимулирующих средств в дальнейшем может закрепиться и способствовать формированию зависимости от искусственного стимулирования нервной системы.

8) Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Так как задания будут на время, то можно потренироваться выполнять подобные задания с фиксацией времени, чтобы подросток мог в нем ориентироваться самостоятельно. Торопливые могут прочитывать по несколько раз инструкцию к заданию, чтобы понять верно смысл и не исправлять потом ошибки. Медлительным можно предложить дома учиться распределять время при выполнении задания. И, конечно же, и тем и другим необходимо оставлять время на проверку работы. Родители могут контролировать время, подбирать аналогичные задания при подготовке.

9) Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

10) Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться.

11) Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерителем его возможностей.

12) Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования. В силу возрастных особенностей выпускник может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».

13) Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

14) Помните: главное - снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.

15) В день экзамена организуйте совместный приятный завтрак, он должен быть не обильным, но питательным.

Провожая на экзамен, обнимите своего ребенка, скажите, как вы любите его (ее), верите в успехи и ждете дома!

Существуют ложные способы, так называемые «ловушки поддержки». Так, типичными для родителей способами поддержки ребенка является гиперопека, создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. **Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей – т.е. положительных сторон ребенка.**

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты можешь это сделать».

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- Забыть о прошлых неудачах ребенка;
- Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

Успехов вам в достижении желанных целей!

Педагог – психолог МАОУ СШ№143 Надточий Е.В.