

Советы родителям в период подготовки школьников к сдаче экзаменов:

Все мы когда-то сдавали экзамены. Что такое экзамены в жизни человека? Самый ответственный и сложный период. Именно на экзамене подводится итог учебной деятельности каждого школьника.

Для вас и ваших детей наступает волнующая пора- пора сдачи государственных экзаменов.

Чтобы успешно сдать экзамен, детям необходимо хорошо подготовиться к нему. Кроме того, важную роль в подготовке детей к экзамену играет поведение их родителей. Помощь взрослых очень важна, поскольку ребенку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов. Согласитесь, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку - умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись - вдохнуть полной грудью и идти дальше.

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность выпускника в сдаче государственной (итоговой) аттестации.

Что значит – поддержать ребенка?

- Верить в его успех.
- Опирается на сильные стороны ребёнка.
- Подбадривать, хвалить детей за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе. Чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- Избегать подчеркивания промахов ребёнка.
- Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение ребёнку.

Поддержку можно оказывать:

- Добрыми словами (например: «Зная тебя, я уверен, что ты всё сделаешь хорошо!», «Ты знаешь это очень хорошо», «У тебя всё получится!», «Ты сможешь это сделать», «Я буду мысленно всегда рядом с тобой!»)
- Совместными действиями (например: «Присутствием при домашних занятиях ребёнка, совместными прогулками, совместными занятиями спортом»)
- Доброжелательным выражением лица, тоном высказываний, прикосновениями.

В ходе подготовки к экзаменам родители (законные представители) учащихся нередко используют тактику запугивания. Такая тактика не повышает мотивацию, а создает эмоциональные барьеры, которые ребенок не может самостоятельно преодолеть.

Очень важно понять в какой помощи нуждается именно ваш ребёнок. Нужно спросить его об этом: «Как я могу тебе помочь?»

Самое главное в ходе подготовки к экзаменам - это снизить напряжение и тревожность ребенка.

Правила снижения напряжения и тревожности у учащихся перед сдачей экзамена:

- Ребята часто волнуются, т.к. им кажется, что объем материала очень большой, и они не успеют все выучить к экзаменам. Помогите распределить темы подготовки по дням, в составлении плана или расписания рабочего времени на период экзамена.

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 делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он этого не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью и т.д.

- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- В экзаменационную пору основная задача родителей – создать гармоничную домашнюю среду!
- Обеспечьте спокойную, уютную, рабочую атмосферу в доме.
- Организуйте удобное место для занятия ребёнка. Хорошо бы ввести в интерьер для занятий желтые и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность – достаточно повесить на стену картину, сшить покрывало или подушки, или просто развесить над столом листы цветной бумаги.
- Проследите, чтобы никто из домашних не мешал, не отвлекал ребёнка во время занятий.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Оптимальный режим занятий – 40 минут, 10 минут перерыв. В перерыве лучше заняться не умственной, а физической деятельностью: помыть посуду, громко спеть свою любимую песню, потанцевать, слепить из газеты свое настроение, порисовать.
- Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые — в часы спада.
- Сбалансированное правильное питание перед экзаменами – залог успеха!

Наблюдайте за самочувствием ребёнка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением, стрессом.

Первый шаг на пути избавления вашего ребенка от стресса состоит в том, чтобы научиться распознавать определенные признаки, сообщающие о том, что он испытывает стресс.

Признаки стресса:

- *физические*: хроническая усталость, слабость, нарушение сна (сонливость или бессонница), холодные руки или ноги, повышенная потливость или выраженная сухость кожи, сухость во рту или в горле, аллергические реакции, речевые затруднения (заикания и пр.), резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера (в голове, груди, животе, шее, спине и т.д.).
- эмоциональные: беспокойство, сниженный фон настроения, частые слезы, ночные кошмары, безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе, повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустяковым поводам.
- поведенческие: ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений, потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения (кручение волос, кусание ногтей, притопывание ног, постукивание пальцами и пр.), пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра, изменение пищевых привычек (голодание или избыточный прием пищи), злоупотребление лекарствами, употребление алкоголя, курение.

Обратите внимание на питание ребёнка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как овощи, фрукты, рыба, творог, орехи, шоколад и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Особое внимание следует уделить режиму сна и бодрствования. Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности необходимо, чтобы ребенок хорошо выспался. Не разрешайте детям учиться целыми днями или ночами, так как это ведет к раздражительности, быстрой утомляемости, беспокойству. Полноценный 8-часовой сон обязателен! Причем, ложиться спать необходимо не позднее 22 часов, т.к. режим отдыха для центральной нервной системы наступает именно в период с 22.00 часов до 24.00 часов.

Эмоциональный настрой играет важную роль при подготовке и прохождении экзамена, т.к. этот период для большинства выпускников является очень тревожным. Особое значение имеет ваш собственный эмоциональный настрой. 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". Важно сдерживать отрицательные эмоции и демонстрировать ребенку спокойствие, терпение, доброжелательный настрой. Исключите повышенный тон, нервозность в общении со своим ребенком. Чутко реагируйте на его просьбы, если он обращается к вам за помощью или советом. Настраивайте детей на то, что у них все получится.

В зависимости от сущности имеющихся у детей затруднений выделяют, так называемую группу риска.

Задачи родителей:

Для тревожных детей на предэкзаменационном этапе важно создание эмоционально спокойной, ненапряженной атмосферы. Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей этой категории приводит только к дезорганизации их деятельности.

Для неуверенных детей – создание ситуации успеха; Очень важно, чтобы неуверенный ребенок получил положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора. При работе с такими детьми необходимо воздерживаться от советов и рекомендаций («Сначала реши простые задания, а потом переходи к сложным»). Лучше предложить выбрать ему самому и терпеливо дождаться, когда он примет решение («Как ты думаешь, с чего лучше начать: с простых или сложных заданий?»).

Для гиперактивных детей, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации - повышение значимости экзамена. Психические функции формируются через наличие внешних опор. Поэтому на этапе подготовки очень важно научить ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства. Такими средствами могут стать песочные часы, отмеряющие время, нужное для выполнения задания; составление списка необходимых дел (и их вычеркивание по мере выполнения); линейка, указывающая на нужную строчку и т.д. Бесплезно призывать таких детей «быть внимательнее», поскольку это им недоступно.

Для ответственных детей (отличники), старающихся соответствовать ожиданиям окружающих, снижение значимости экзамена: следует дать понять, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет не совсем таким, каким хотелось бы. Очень важно помочь таким детям скорректировать их ожидания и осознать разницу между «достаточным» и «превосходным». Им необходимо понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания. На предэкзаменационном этапе детям можно предложить тренировочные упражнения, где им потребуется выбирать задания для выполнения, и не нужно будет делать все подряд.

Для астеничных детей очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребенок не сможет соответствовать: «Некоторые выпускники занимаются с утра до вечера, а ты после двух часов уже устал». Ребенок не притворяется, просто таковы его индивидуальные особенности. Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки, чтобы ребенок не переутомлялся: ему необходимо делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать.

Дорогие родители проследите, что бы ваш ребенок уже с вечера перестал готовиться к экзамену, принял душ, совершит вечернюю прогулку. Пусть он выспится как можно лучше, что бы утром встал отдохнувшим, с ощущением «боевого» настроения. Последние двенадцать часов перед экзаменом должны уйти на подготовку организма к экзаменационному испытанию, а не на приобретение знаний.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.