

Помощь родителей в подготовке к экзаменам

Насколько успешно ребенок справится с предстоящими выпускными и вступительными экзаменами, зависит в том числе и от того, правильно ли будут вести себя родители.

В этот сложный период ребенок нуждается прежде всего в поддержке и безусловной любви родителей. Создайте в семье благоприятную атмосферу, откажитесь от конфликтов.

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

Родителям необходимо верить в успех своего ребенка и говорить ему об этом. Вера и оптимизм родителей формируют уверенность ребенка в собственных силах.

Огромное значение в этот период приобретает правильный режим подготовки. Выстроить его нужно таким образом, чтобы ребенок не только успевал, как следует готовиться, но и высыпался и каждый день имел возможность погулять, подвигаться.

Полноценный сон помогает лучше запоминать информацию, активный отдых – бороться со стрессом. Есть дети, которым, чтобы восстановиться, хватает даже 6-7 часов сна, другие чувствуют себя неважно, если спали меньше 10. Присмотритесь к своему ребенку и найдите правильный ответ. Время перед

сном не должно быть посвящено зубрежке: это лучше делать утром и днем, а вечером ребенок пусть занимается любимыми делами – гуляет, читает, смотрит телевизор. Если мозг работает на запоминание, он не сможет быстро переключиться на сон. Не требуйте от ребенка, чтобы он с утра до вечера сидел над учебниками: если он хорошо отдохнет, эффективность его работы будет лучше. Хорошо работает тот, кто хорошо отдыхает.

Тревожный ребенок сам будет стараться подольше посидеть с учебниками, его нужно отвлекать на отдых.

Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

В период экзаменов детей отчаянно тянет на сладкое. Неудивительно – оно питает мозг, «быстрые» углеводы – самый легкий для организма способ добыть необходимую ему энергию. На пользу пойдут продукты, богатые триптофаном – куриное мясо, бананы, какао, молоко и молочные продукты. Хорошее подспорье – чай с лимоном и сахаром. Лимон, богатый витамином С, - это поддержка иммунной системы, чай хорошо тонизирует, сахар питает мозг. В целом ребенку в период экзаменов нужна, с одной стороны, легкоусвояемая пища, с другой – энергонасыщенная.

Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно составить план подготовки – на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения.

Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые – в часы спада.

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

Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не ожидая усталости, - лучшее средство от переутомления. Избежать переутомления поможет вашему ребенку также и чередование занятий, смена деятельности.

Серьезно вредит подготовке и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающими телевизором и радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была негромкая музыка без слов.

Прочитайте список вопросов к экзамену. Пусть ребенок просветит вас по тем или иным темам, а вы

задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

Можно устроить ребенку репетицию письменного экзамена. Договоритесь, что у него будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, дайте несколько чистых листов бумаги, засекайте время и объявите о начале экзамена. Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, когда закончится время, дайте школьнику отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена.

Важно, чтобы ваш ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе.

Давать ли ребенку успокоительное, если он волнуется? Лучше не стоит. Они тормозят и процесс восприятия информации, и процесс трансляции. На экзамене ребенок будет хуже реагировать на вопросы, может долго думать и тем самым создаст у экзаменатора не лучшее впечатление. Если ребенок сильно беспокоится, желательно вечером сделать ему расслабляющую ванну – например, травяную или хвойную.

Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Убедите ребенка, что доставать шпаргалку имеет смысл только тогда, когда он не знает почти ничего. Если ему

кажется, что шпаргалка поможет получить более высокий балл, рисковать не стоит. В любом случае, помочь может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой.

Ни в коем случае не разрешайте засиживаться допоздна перед экзаменом. Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку и ляжет спать вовремя. Последние 12 часов должны уйти на полноценный отдых, на подготовку организма, а не знаний.

Накануне экзамена напомните об одежде, соответствующей торжественности случая и необходимых для экзамена учебных принадлежностях.

В день сдачи экзаменов не забудьте вовремя разбудить и, конечно, пожелать своему ребенку удачи и успехов.

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате («Мне будет стыдно, если ты не поступишь»). Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент не могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться». Родители часто сами заставляют детей переживать сверх меры, когда пугают: «Ты не сдашь, ты плохо учил». Правильное послание: «Ты готовился – почему же должны возникнуть проблемы?» или «Ты

уже неоднократно писал сложные контрольные работы, сдавал экзамены – так почему же сейчас должно быть по-другому?»

Полезно также активизировать чувство юмора ребенка, т. е. попытаться увидеть во всем происходящем нечто комическое.

Подготовьте ребенка к возможным неудачам, признайте право на ошибку. Внушите ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. Чувствительные, ранимые дети в случае неудачи испытывают тяжелые переживания (не оправдали доверия, ожиданий учителей и родителей и т. п.). Неудача для них равносильна личностному поражению, т. к. затрагивает самооценку. Такое отношение может быть связано как с врожденными особенностями (легко возбудимая, ранимая личность), так и с воспитанием. Подготовить ребенка к возможным неудачам, а также справиться с высокой тревожностью поможет следующий алгоритм действий:

1. Спросить себя: «Что меня ожидает в самом худшем случае?».
2. Примите это как неизбежное.
3. Спокойно продумайте, как изменить ситуацию.

Если ваш ребенок получил оценку ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил вступительный экзамен, помогите ему справиться с этой бедой. Не критикуйте, не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло».

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.

Помогите своему ребенку справиться с нервным напряжением и тревогой перед экзаменом и во время него. Расскажите своему ребенку, что тревожность – естественное, обычное состояние человека в сложной, незнакомой ситуации, и испытывают его абсолютно все люди. Часто тревожность даже является полезной. Если человек начал волноваться, - это означает готовность организма активно действовать, и такие ощущения даже помогают отвечать на экзамене, выступать как можно лучше.

Известно, что одна из причин, мешающих тревожным людям результативно выступить, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на конкретной деятельности, а на том, какие возможны последствия. Поэтому неэффективно ставить перед собой цель типа: «Я должен получить отличную

оценку» или «Я должен ответить во что бы то ни стало». Лучше сформулировать ее конкретно: «Я должен доказать теорему Пифагора».

У тревожных учеников в период подготовки к экзаменам часто возникают опасения не успеть сделать все необходимое в срок, появляется, быть может, несвойственная ему в обычном состоянии суетливость, разбросанность, многократные проигрывания в уме предстоящих событий с неблагоприятным исходом и размышления о негативных последствиях этого исхода. Появляется напряженность, усиливается раздражительность, ухудшаются взаимоотношения с окружающими, портится сон, нередко дают о себе знать ранее перенесенные заболевания. Все труднее становится заставить себя спокойно работать, планомерно и продуманно готовиться к предстоящему экзамену. Даже если это удастся, продуктивность труда оказывается намного меньше, чем того требует дело, или даже намного меньше продуктивности труда в обычных, рядовых условиях. Человек хватается за десятки дел, не доводя ни одного до конца.

После окончания школы, напряженных выпускных и вступительных экзаменов, старшекласснику необходим полноценный отдых. Чувство усталости и опустошенности настигает всех выпускников: и безалаберных (с точки зрения взрослых), и ответственных (эти дети особенно подвергаются

опасности истощения). Пусть школьник заранее знает, что его ждет отдых после напряженных трудов, независимо от того, к каким результатам приведут его усилия. Любой человек должен уметь концентрироваться на тех задачах, которые стоят сейчас, но еще никому не повредило ощущение, что «сейчас надо напрячь все силы, но потом я смогу отдохнуть и расслабиться».