

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

Уважаемые родители, хотелось бы представить Вам некоторые рекомендации психолога в период подготовки Ваших детей к экзаменам. Любые жизненные изменения нарушают психологическое равновесие личности. Очевидно, что любой экзамен провоцирует стресс: сильное волнение, страх, неуверенность в себе, нервозность или депрессии.

Вы, уважаемые родители, можете помочь Вашему ребенку. Поверьте, он нуждается в этом. В период подготовки и сдачи экзаменов Ваш ребенок переживает великое множество негативных эмоций, таких как страх, неуверенность, тревожность и т.д.

Переживание страха – состояние очень вредное для всего нашего организма. Кроме того, оно всегда приводит к неуверенности в себе, в свои силы, к разного рода сомнениям. Страх получить неудовлетворительную оценку на экзамене мешает сосредоточиться и найти верное решение.

Вслушайтесь, пожалуйста, в это слово ПЕРЕЖИВАНИЕ, т.е. “пережить” что-либо. Но пережить события или обстоятельства, породившие кризис- экзамен, человек может всегда сам и только сам. Никто этого не сделает за Вашего ребенка ни Вы, ни кто-либо другой. Но процессом переживания можно в какой-то мере управлять, т.е.

Вы можете своими действиями раздувать, культивировать переживания страха и неуверенности ребенком, постоянно грозя ему, что произойдет в случае, если он не сдаст экзамен, либо, наоборот, пытаться свести к минимуму все страхи перед испытанием.

Убедите Вашего ребенка, что неудовлетворительная оценка – это не крах всему на свете.

Создайте позитивное настроение Вашему ребенку в период подготовки. Позитивный настрой – это источник “добрых” эмоций и творческой энергии. Эффективность труда зависит от эмоционального состояния, в котором мы воспринимаем информацию. Итак. Если мы готовились в спешке, заучивали сложные формулы и постулаты, в суете собирались на экзамен, то и на экзамене наши мысли будут также скакать... Теперь мы только в спешке можем что-то вспомнить, потому что в спешке запоминали.

Попытайтесь создать ребенку комфортные условия для подготовки. Если Вы видите, то Ваш ребенок занимается, освободите его на время от каких-то домашних обязанностей.

Обратите внимание на то, каким образом Ваш ребенок запоминает материал. Зубрить, не вникая в смысл прочитанного, писать шпаргалки, надеяться на “счастливый” билет или “неписаные” правила, например, класить учебник под подушку перед сном, не мыть голову... чтобы не смыть знания и т.д., очень вредны для Ваших детей. Такие советы провоцируют формирование комплекса “неполноценности”, ребенок разочаровывается в себе, когда он думает что, несомненно “хуже других”. Комплекс “неполноценности” - самое плохое, что могло придумать наше сознание. Порождая неуверенность, этот комплекс ведет к неуспеху. Неуверенность довольно часто бывает обусловлена переутомлением.

Уважаемые родители, следите, чтобы Ваш ребенок во время подготовки не переутомлялся. Отдыхал и бывал на свежем воздухе. Наблюдайте за самочувствием ребенка. 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 (закипания 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 ногой, постукивание пальцами и пр.), пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра, изменение пищевых привычек (голодание или избыточное прием пищи), злоупотребление алкоголем, курением, лекарствами.

Относитесь спокойнее к их нервозности в этот период! Ваш ребенок индивидуален, не похож на других и для Вас самый лучший в мире. Сейчас тот самый момент, чтобы дать понять ему это!

Обратите внимание, что перед экзаменом лучше спать, чем учиться! Только во сне в нервных клетках образуется “тигроидное” вещество, которое необходимо для полноценного бодрствования. Чрезмерный расход этого вещества приводит к серьезным нарушениям психики.

Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Если Вы видите, что ребенок устал, лучше уговорите его отдохнуть, вместо судорожных и бессмысленных повторений прочитанного материала. Если Вы обнаружили, что у ребенка происходят нарушения сна (плохо спит, не может долго уснуть, слишком рано просыпается и т.д.) это может быть, комплекс “недо”, т.е. “недочитал”, “недоучил”, “недоповторил”, “недопонял”. В этом случае Вам, родители, рекомендуется помочь ребенку пересмотреть время на подготовку к экзамену, может, оно распределено неравномерно, либо неэкономно, и если вовремя не остановиться, силы и время, потраченные на подготовку к экзамену, не дадут желаемых результатов. Оптимальный режим занятий – 40 минут, 10 минут перерывы. В перерыве лучше заняться не умственной, а физической деятельностью: помыть посуду, громко спеть свою любимую песню, потанцевать, слепить из газеты свое настроение, порисовать. В зависимости от того, кто Ваш ребенок – «жаворонок» или «сов», пусть занимается преимущественно утром или вечером. Днем можно (и нужно) заниматься и «совам», и «жаворонкам».

Уважаемые родители, следите, чтобы ребенок не учил во время еды. Во время еды организм настроен на переваривание пищи, а не информации. На Руси говорили: “Когда сядешь есть, не закрыв книгу, заешь память”. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.

Эмоционально поддерживайте Ваших детей. Больше хвалите своих детей! Подбадривайте их. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.

Самое главное в ходе подготовки к экзаменам - это снизить напряжение и тревожность ребенка, а также обеспечить подходящие условия для занятий. Проследите, чтобы никто из домашних не мешал. 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.

Помогите детям 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 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.

Позаботьтесь о том, чтобы у ребенка для подготовки были различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренировка ребенка именно в форме тестирования, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

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

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

1. пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
2. внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам учащиеся уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
3. если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
4. если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант ответа. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Некоторые	особенности	запоминания
	<ol style="list-style-type: none">1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.	

4. Чем большую часть времени тратим на повторение по памяти, а не простое многократное чтение, тем эффективнее.
5. Из двух материалов, большего и меньшего, разумно начинать с большего.
6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Условия поддержки работоспособности

1. Чередование умственного и физического труда.
2. Выполнение гимнастических упражнений (кувырок, свеча, стойка на голове), так как они усиливают приток крови к клеткам мозга.
3. Бережное отношение к зрению. (Делать перерыв каждые 20-30 минут: взгляд вдаль, оторвать глаза от книги).
4. Минимум телевизионных передач!

Приемы психологической защиты

1. Переключение. Начинайте думать о чем-нибудь для Вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.
2. Сравнение. Сравните свое состояние с состоянием и положением других людей, и Вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у Вас. Это ослабит Ваше переживание.
3. Накопление радости. Вспоминайте события, вызывающие у Вас даже маленькую радость.
4. Мобилизация юмора. Смех – противодействие стрессу.
5. Интеллектуальная переработка.« Нет худа без добра».
6. Разрядка (физическая работа, игра, любимые занятия).
7. Быстрое общее мышечное расслабление (релаксация).

Советы родителям:

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
- Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок.
- Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Не критикуйте ребенка после экзамена.

Помните: главное - снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.