

Как пройти через экзамен или что теперь нужно вашему ребенку?

Газета для родителей № 20
май 2016 год



Согласитесь, что каждый, кто сдаёт 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.

Каждый из нас сдавал экзамены, и наверняка у многих сохранились яркие и живые впечатления о том, как непросто было подготовиться и хорошо ответить. При подготовке к экзамену одновременно возникает множество проблем: **как чувствовать себя уверенно, как правильно**

излагать материал, как лучше распределить время.

С чем связаны психологические трудности детей во время экзаменов? Прежде всего, это проблемы сугубо учебного характера: повторение и запоминание большого количества учебного материала. Кроме того, это проблемы психологические: тревога в связи с экзаменационной ситуацией, особой важностью момента, страх не оправдать свои и чужие ожидания. Экзамен – это проверка не только знаний ребёнка, но и его самооценки: «Достаточно ли я хорош, успешен?». В случае выпускных экзаменов ситуация обостряется ещё и тем, что это **первое** взрослое испытание, проверка «пригодности» для взрослой жизни. Словом, ситуация экзамена является для ребёнка стрессовой, причём в борьбе с этим стрессом ему потребуется помощь взрослого.

Предэкзаменационный период и экзаменационный – это время, когда старшеклассники ощущают большую психоэмоциональную нагрузку. Это время тревожного ожидания, интенсивной подготовки и сдачи экзаменов. Старшеклассники испытывают стресс. А стресс – “ это то, что ведёт к болезни и быстрому старению организма”.



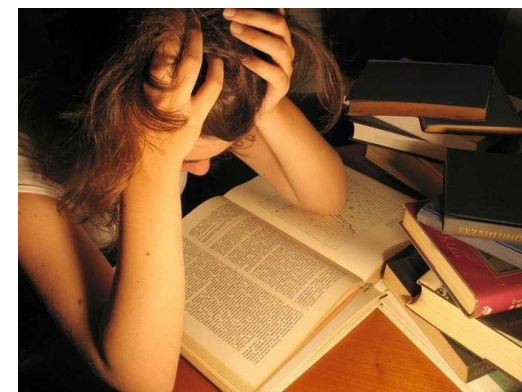
В зависимости от личностных особенностей и жизненного опыта, волнение все выражают по-разному: от истерик до демонстрации показного равнодушия, бездействия. Критика или призывы: «Ну что ты так волнуешься? Мне все равно, какую отметку ты получишь!» - лишь позволяют взрослым выплеснуть свою тревогу, а подростку помогают **мало**, скорее, наоборот. Уменьшить тревожность ребенка можно, если обсудить возможные последствия неудачи и другие варианты достижения цели.

В период подготовки к экзаменам наиболее эффективная помощь будет заключаться в поддержке тех усилий, которые предпринимаются ребенком, укреплении его уверенности в себе. Можно еще, откликаясь на просьбы самого подростка, помочь в овладении какими-то конкретными областями знаний или приемами их освоения. Навязывать данный вид помощи не стоит. Слишком активно предлагаемая помощь может привести к ощущению: **«Вы действуете - вы и несете ответственность за последствия»**.

Длительное напряжение нередко понижает способность организма к сопротивлению, возрастает восприимчивость к заболеваниям, снижается уверенность. Чувствовать себя уверенно легче в том случае, когда за спиной - надежный тыл, любящие родители. Родители, из лучших побуждений, часто говорят о недостатках, указывают на ошибки. Не бойтесь прямо говорить своему ребенку о том, **что он любим, и эта любовь не зависит от результатов экзаменов и вообще результатов чего бы то ни было**.

А вот несколько «шпаргалок» для выпускников из курса «Тайны экзаменов», которые вы можете предложить своим детям:

- Дышите глубже, выпускник! 3 - 4 глубоких вдоха и выдоха и вы заметите, что нервное напряжение снимается, а если вы сможете на 10 секунд переключиться на приятное воспоминание - вы опять в хорошем рабочем состоянии.

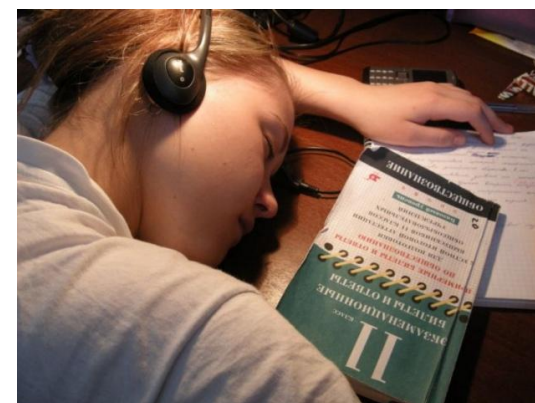


- Консультации перед экзаменом. Обязательно посещайте их и следите, как учитель отвечает на вопросы, с какой степенью сложности их раскрывает.
- Наблюдайте за ходом экзамена, если учитель говорит то, что вы и сами прекрасно знаете, вам необходимо активно согласиться, кивать головой, мягко перебить и закончить ответ самостоятельно.
- Такие важные мелочи: отвечайте последовательно, акцентируйте важные слова, меняйте темп речи, что придаст вашему ответу выразительность.
- Очень важен внешний вид, жесты и мимика. Опрятность и аккуратность придают уверенность в своих силах. Будьте естественными и «волнуйтесь» спокойно!

Как можно поддержать ребёнка в период выпускных экзаменов?

Успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате. Ребёнок 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.
- Во время выполнения задания научите ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребёнок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
- Контролируйте режим подготовки ребёнка к экзаменам, не допускайте перегрузок. Важно чёткое соблюдение школьником распорядка дня (влияет на работоспособность). Сон должен составлять не менее 8 часов в сутки. Ложиться спать ребёнок должен, примерно, в одно и то же время.





- Обратите внимание на питание ребёнка, поддерживайте режим питания. Он должен быть правильным: утром - молочные каши и бутерброд с чаем, в обед - первое и второе, на ужин - соки. Питание должно быть рациональным, т.е. в рационе должны присутствовать продукты повышенной биологической ценности - кисломолочные продукты, рыба, мясо, фрукты и овощи. Такие продукты, как творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга.

- Контролируйте режим труда и отдыха. Это значит, что после

занятий ребёнок должен отдохнуть в течение 30 мин-1 часа. При подготовке заданий он должен выполнять их в порядке усложнения.

- Получить передышку ребёнок может, переключившись с умственной деятельности на деятельность, связанную с физическими нагрузками (например, помыл посуду, навёл порядок в квартире, позанимался физическими упражнениями и др.).
- Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Не критикуете ребёнка после экзамена.
- Помните: главное - снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

И последнее, великий французский просветитель Вольтер как-то сказал: " **Эмоции - это ветер, который надувает парус судна. Он может привести корабль в движение, а может потопить его...**" Не передавайте своей тревоги детям. Ваше понимание и уверенность помогут ребёнку. А самое главное любите детей! Не смотря на то, что они и старшеклассники и считают себя взрослыми, всё-таки они ещё дети, наши дети. И родительская любовь для них **огромная поддержка и необходимое условие** для достижения успеха. **Удачи! Успехов! И в путь!**

Ж.И.Левкович
педагог-психолог