

Как помочь ребенку в период подготовки 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 ребенка и говорить ему об этом. **Вера и оптимизм** родителей формируют уверенность ребенка в собственных силах.

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.

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**.

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.

Практические рекомендации для родителей выпускников перед предстоящими экзаменами.

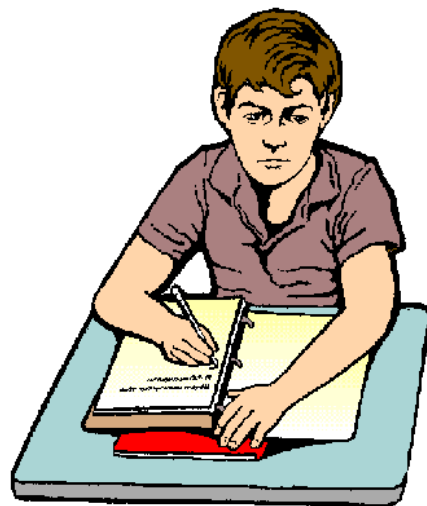
- Организация рабочего места. Организация письменного стола ребенка значительно влияет на усвоение материала. Здесь прослеживается и связь между концентрацией внимания и эффективностью подготовки к экзамену. Если во время занятий ребенок будет использовать определенный стол, стул, то со временем будет значительно легче удаваться концентрация внимания. Поэтому, необходимо, чтобы ребенок работал в определенном месте.

- При подготовке к экзамену можно использовать фоновую тихую музыку.

- Повышайте уверенность детей в себе; чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок. «Ну, ты же сдашь!» Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

- Не тревожьтесь об оценке которую ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что оценка не является совершенным измерением его возможностей.

- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок. Если ребенок занимается в течение нескольких часов без перерыва, такое занятие является непродуктивным, т. к. нарастает психическое утомление, даже если ребенок ощущает, что еще может продолжать что-то изучать. Известно, что наиболее благоприятно делать перерывы каждые 30 минут 2-3 минуты, через час после занятий нужно сделать паузу в 5 минут, после 2-х часов следует делать паузу в 20-30 минут.



- Помогите детям распределить темы при подготовке по дням. Так вы сможете контролировать ребенка. Например, вы знаете, что по плану он должен пройти определенную тему в определенный день и уже можете спрашивать с него.

- Особое внимание следует обратить на питание ребенка: такие продукты как рыба, творог, курага, орехи стимулируют работу головного мозга. Купите комплекс витаминов.

- Показывайте ребенку, что вы проявляете интерес к материалу, который он изучает.

- Следите, чтобы ребенок не зазубривал весь материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить логику. Очень полезно делать краткие схематические выписки, таблицы (сравнительные), упорядочивая изучаемый материал. Основные формулы можно выписать и повесить над письменным столом, кроватью.

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