

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

Педагог-психолог ГБОУ СОШ № 1388
Новичкова Ирина Николаевна

Самое главное в ходе подготовки к экзаменам

- обеспечить подходящие условия для занятий;
- укрепить уверенность ребёнка в себе;
- снизить напряжение и тревожность ребенка.

Подбадривайте детей

Хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятна вероятность допущения ошибок.

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.

Соблюдайте режим дня

Сон должен быть не менее 8 часов. Каждый день находите возможность 1-1,5 бывать на свежем воздухе, отводить время для физических упражнений. Учитывайте биологические ритмы при подготовке к экзаменам. Лучшее время для занятий – с 9.00 до 13.00 и с 16.30 до 19.30. Определи кто ваш ребёнок: «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы.

Поощряйте физическую активность ребёнка

Медики рекомендуют в период подготовки к экзамену придерживаться обычного режима дня. День должен начинаться с утренней гимнастики. Физическая нагрузка в период напряженного умственного труда, когда дневная двигательная активность значительно снижена, особенно необходима.

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, порисовать, посмотреть в окно, выпить чай, сделать зарядку, принять душ.

Строго противопоказано

во время 10-ти минутного перерыва смотреть телевизор, играть в компьютерные игры или пользоваться различными социальными сетями. **Эти занятия способствуют увеличению нагрузки на мозг ребёнка**, который уже и так напряжён во время занятий, изучения и запоминания материала. Пренебрежение этим правилом может привести к перегрузкам.

Обеспечьте дома удобное место для занятий

Необходимо убрать со стола лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п. 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.

Соблюдайте тишину во время занятий

Проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Некоторые считают, что музыка, шум, разговоры не мешают им во время занятий. Но это не так. Утомление в данном случае наступает значительно быстрее. Продуктивная умственная деятельность возможна только в условиях тишины.

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.

Составьте план занятий на каждый день подготовки.

Необходимо четко определить, что именно будет сегодня изучаться, какие разделы и темы.

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.

Приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять при выполнении заданий

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.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых

Ребёнок должен отдохнуть и как
следует выспаться.

Ребенку всегда передается волнение родителей

Контролируйте себя. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате экзамена. Если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок, в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- 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);
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- 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.

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.).

Признаки стресса

- **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.

Признаки стресса

- **поведенческие:**

- ослабление памяти,
- нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться,
- неспособность к принятию решений, постоянное откладывание дел на завтра,
- потеря интереса к своему внешнему виду,
- навязчивые движения (кручение волос, кусание ногтей, притопывание ногой, постукивание пальцами и пр.),
- пронзительный нервный смех,
- изменение пищевых привычек (голодание или избыточный прием пищи),
- злоупотребление лекарствами, употребление алкоголя, курение.

***Уважаемые родители!
Ваша любовь и
поддержка - самая
важная помощь ребёнку!***