

Психологические рекомендации родителям при подготовке к экзаменам

Как выстроить
совместную деятельность
родителей и детей

*Подготовила педагог-психолог:
Бычкова Светлана Андреевна*



Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание»



Экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата.

Самая главная помощь родителей

в ходе подготовки к экзаменам —

снизить напряжение и тревожность ребёнка

+

обеспечить дома подходящие условия для занятий.

Не повышайте
тревожность ребенка
накануне экзаменов



Ребенку всегда передается
волнение родителей,
и если взрослые в ответственный момент
могут справиться со своими эмоциями,
то ребенок в силу возрастных особенностей
может эмоционально "сорваться".

Создайте дома обстановку дружелюбия и уважения.



Реакция на стрессовую ситуацию

Мобилизация

Паника

Концентрация

Рассогласование

Активация механизмов
внимания, восприятия,
памяти, мышления

Нарушение механизмов
внимания, восприятия,
памяти, мышления

Позитивный настрой
(уверенность)

Негативный настрой
(неуверенность)

Положительный результат

Неудовлетворительный
результат

Причины вызывающие экзаменационный стресс

- Негативный настрой
- Неопределенность и ограничение во времени
- Сомнение в полноте и прочности знаний
- Сомнение в собственных способностях
- Физическое и интеллектуальное перенапряжение
- Индивидуальные особенности нервной системы
- «Груз» ответственности перед родителями и школой

Любую из этих причин можно минимизировать или исключить



Поддерживать ребёнка – значит верить в него

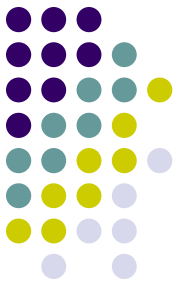


В беседах с ребенком старайтесь повысить его уверенность в хорошем результате экзамена.

*Ты занимался, ты вкладывал силы,
значит всё получится!*

*Вера в успех,
уверенность в своем ребенке,
его возможностях,
стимулирующая помощь в виде
похвалы и одобрения очень важны,
"от хорошего слова даже кактусы лучше растут".*

Поддержка основана на вере
в прирождённую способность личности
преодолевать жизненные трудности
при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя.



Откажитесь от упреков – доверяйте своему ребёнку!

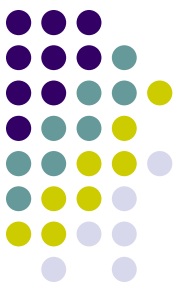
*Поддерживать можно посредством прикосновений,
совместных действий, выражения лица.*

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

Чтобы показать веру в ребёнка, родителю необходимо
иметь мужество и желание сделать следующее:

- + забыть о прошлых неудачах и ошибках (было бы хорошо, если бы родители принимали ошибки ребенка и воспринимали их как важную часть обучающего процесса);
- + показывать уважение к усилиям и стараниям ребенка
- + гораздо полезнее описывать причинно-следственные связи его успехов: «Эта награда символизирует месяцы тренировок и целеустремленной подготовки»

Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он должен чередовать занятия с отдыхом. Оптимальный режим занятий – 40 минут, 10 минут перерыв. Подростки нуждаются в чётком планировании дел и



распределении времени.

- Помогите детям сгруппировать темы подготовки по дням
- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

- Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.



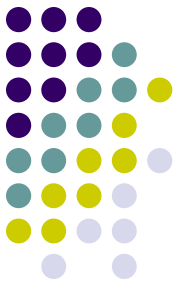


Обратите внимание на питание:

во время интенсивного умственного напряжения необходима питательная разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

Мозгу, для полноценной умственной деятельности *нужна ГЛЮКОЗА*, а не сахар.

Избегайте конфет, печенья, газировки, чипсов.



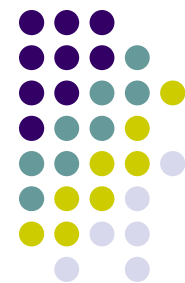
Накануне экзамена

Обеспечьте ребенку полноценный отдых,
он должен выспаться!

Последние 12 часов
перед экзаменом
должны уйти на подготовку
организма (сон),
а не знаний.



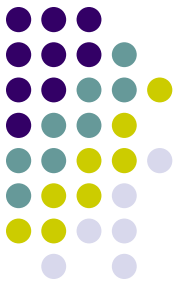
Не тревожьтесь о количестве баллов



Внушайте ребенку мысль,
что количество баллов
которые он получит на экзамене,
не является совершенным показателем
его возможностей!

Независимо от результата экзамена, часто,
щедро и от всей души говорите своему
ребенку о том, что он - самый любимый, и
что все у него в жизни получится!

Уважаемые родители!



Следует также запомнить, что жизнь детей не ограничивается стенами школы.

За ее пределами ребенок может быть погружен в различные занятия, которые позволят ему проявить свои способности, добиться успеха, обрести уверенность в себе.



УДАЧИ НА ЭКЗАМЕНАХ!