

Рекомендации родителям в период подготовки обучающихся к экзаменам

Любые жизненные изменения нарушают психологическое равновесие личности. Очевидно, что любой экзамен провоцирует стресс: сильное волнение, страх, неуверенность в себе. В период подготовки и сдачи экзаменов Ваш ребенок переживает великое множество негативных эмоций, таких как страх, тревожность, неуверенность и т.д.

Переживание страха – состояние очень вредное для всего нашего организма. Кроме того, оно всегда приводит к неуверенности к 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, никто-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 на минимум все страхи перед испытанием.

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. И так. 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, что 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 «неписанные» правила, очень вредны для Ваших детей. Такие советы провоцируют формирование комплекса «неполноценности», ребенок разочаровывается в себе, думает что, несомненно «хуже других». Комплекс «неполноценности» - самое плохое, что могло придумать наше сознание. Порождая неуверенность, этот комплекс ведет к неудаче. 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 может 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 (заикания 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 ног, постукивание пальцами и пр.), пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра, изменение пищевых привычек (голодание или избыточный прием пищи).

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. «не дочитал», «недоучил», «недоговорил», «недопонял». В этом случае Вам родители, рекомендуется помочь ребенку пересмотреть время на подготовку к экзамену, может, оно распределено неравномерно, либо

неэкономно, если вовремя не остановиться, силы и время, потраченные на подготовку к экзамену, не дадут желаемых результатов. 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, слепить из газеты свое настроение, порисовать. В зависимости от того, кто Ваш ребенок – «жаворонок» или «сова», 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 письменных и устных экзаменов.

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