

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 своего ребенка и говорить ему об этом. **Вера и оптимизм** родителей формируют уверенность ребенка в собственных силах.

Огромное значение в этот период приобретает правильный **режим подготовки**. Выстроить его нужно таким образом, чтобы ребенок не только успевал, как следует готовиться, но и высыпался и каждый день имел возможность погулять, подвигаться.

Полноценный сон помогает лучше запоминать информацию, активный отдых – бороться со стрессом. Есть дети, которым, чтобы восстановиться, хватает даже 6-7 часов сна, другие чувствуют себя неважно, если спали меньше 10. Присмотритесь к своему ребенку и найдите правильный ответ. Время перед сном не должно быть посвящено зубрежке: это лучше делать утром и днем, а вечером ребенок пусть занимается любимыми делами – гуляет, читает, смотрит телевизор. Если мозг работает на запоминание, он не сможет быстро переключиться на сон. Не требуйте от ребенка, чтобы он с утра до вечера сидел над учебниками: если он хорошо отдохнет, эффективность его работы будет лучше. Хорошо работает тот, кто хорошо отдыхает.

Тревожный ребенок сам будет стараться подольше посидеть с учебниками, его нужно отвлекать на отдых.

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.

Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно составить **план подготовки** – на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения.

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**.

Прочитайте список вопросов к экзамену. Пусть ребенок просветит вас по тем или иным темам, а вы **задавайте вопросы**. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

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.

Помогите своему ребенку справиться с нервным напряжением и тревогой перед экзаменом и во время него. Расскажите своему ребенку, что тревожность – естественное, обычное состояние человека в сложной, незнакомой ситуации, и испытывают его абсолютно все люди. Часто тревожность даже является полезной. Если человек начал волноваться, - это означает готовность организма активно действовать, и такие ощущения даже помогают отвечать на экзамене, выступать как можно лучше.

Известно, что одна из причин, мешающих тревожным людям результативно выступать, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на конкретной деятельности, а на том, какие возможны последствия. Поэтому неэффективно ставить перед собой цель типа: «Я должен получить отличную оценку» или «Я должен ответить во что бы то ни стало». Лучше сформулировать ее конкретно: «Я должен доказать теорему Пифагора».

У тревожных учеников в период подготовки к экзаменам часто возникают опасения не успеть сделать все необходимое в срок, появляется, быть может, несвойственная ему в обычном состоянии суетливость, разбросанность, многократные проигрышания в уме предстоящих событий с неблагоприятным исходом и размышления о негативных последствиях этого исхода. Появляется напряженность, усиливается раздражительность, ухудшаются взаимоотношения с окружающими, портится сон, нередко дают о себе знать

ранее перенесенные заболевания. Все труднее становится заставить себя спокойно работать, планомерно и продуманно готовиться к предстоящему экзамену. Даже если это удастся, продуктивность труда оказывается намного меньше, чем того требует дело, или даже намного меньше продуктивности труда в обычных, рядовых условиях. Человек хватается за десятки дел, не доводя ни одного до конца.

После окончания школы, напряженных выпускных и вступительных экзаменов, старшекласснику необходим *полноценный отдых*. Чувство усталости и опустошенности настигает всех выпускников: и безалаберных (с точки зрения взрослых), и ответственных (эти дети особенно подвергаются опасности истощения). Пусть школьник заранее знает, что его ждет отдых после напряженных трудов, независимо от того, к каким результатам приведут его усилия. Любой человек должен уметь концентрироваться на тех задачах, которые стоят сейчас, но еще никому не повредило ощущение, что «сейчас надо напрячь все силы, но потом я смогу отдохнуть и расслабиться».