



Усова И.Ю.

педагог-психолог

ГБУ ЦППМСП «Доверие»

Впереди экзамены.

Как помочь ребенку успешно пройти итоговые школьные испытания.

Советы родителям.

Экзаменационная пора – значимое время для всех выпускников школ, потому как именно от этих результатов зависит их будущее.

Одни воспринимают экзамены достаточно легко и идут уверенные в успехе. У других экзамен и оценка за него тесно связаны с беспокойством и тревогой. Они не только накануне экзамена, но и иногда лишь при мысли о нем испытывают состояние страха, неуверенности в себе, тревогу. Так какой же подход правильный? Что делать? Как помочь ребенку выдержать трудный период экзаменов? Попробуем разобраться в этих вопросах.

В последнее время подготовка выпускника школы к экзаменам – это, в значительной степени, самостоятельная деятельность и для того чтобы эта работа увенчалась успехом нужно придерживаться нескольких правил.

1. Успешная сдача экзаменов – это хороший уровень знаний. Поддерживайте постоянную связь с учителями - предметниками, а также с классным руководителем. Именно педагоги могут дать квалифицированный и полезный совет о ходе подготовки к экзаменам, с учетом текущего уровня знаний выпускника.

2. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. По возможности, ограничьте избыточный поток информации «выливающейся» на ребенка через средства СМИ,

социальные сети, мессенджеры. Это может привести к психическому и эмоциональному истощению, повышению уровня тревожности.

3. Интенсивные нагрузки могут стать причиной стресса. Родителям необходимо обеспечить условия для психического и эмоционального здоровья ребенка. Важно поддерживать эмоциональную связь, подбадривать детей, хвалить за то, что они делают хорошо, наблюдать за самочувствием, никто, кроме близких, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния.

4. Необходимо контролировать четкое соблюдение распорядка дня. Сон должен составлять не менее 8 часов в сутки. Ложиться спать лучше примерно в одно и то же время.

5. Нужно соблюдать режим труда и отдыха. Это значит, что после умственных нагрузок ребенок должен отдохнуть в течение 30 минут – часа, сменив при этом умственную деятельность на деятельность, связанную с физическими нагрузками. Особенно полезен активный отдых будет детям с гиперактивностью, кому трудно длительное время проводить без движения.

6. Важно поддерживать режим питания. Питательная, разнообразная пища, продукты повышенной биологической ценности – кисломолочные продукты, рыба, мясо, фрукты, овощи, орехи и сбалансированный комплекс витаминов, неременное условие хорошей работы головного мозга. Ни в коем случае без назначения врача не пейте никаких успокоительных таблеток, они тормозят работу мозга.

7. Хороший результат дает использование мнемотехники. В ряде случаев, например, не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику.

Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемую тему по плану. А основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д. Если ребенок не знаком с некоторыми техниками запоминания – изучите их вместе и попробуйте продемонстрировать их применение на практике.

8. Во время тренировки по тестовым заданиям хорошо учиться 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.

9. Помните, что мотивация достижения успеха то есть стремление человека к улучшению результатов, является важной стороной личности, и в этот период выходит на первый план. В тоже время, излишняя мотивация тормозит успешную деятельность. Особенно это актуально для подростков с высоким уровнем тревожности, склонных сильно волноваться по поводу предстоящих событий в их жизни. Не нагнетайте обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей приведет к дезорганизации деятельности.

10. Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Не надо себя переутомлять, напротив, накануне экзамена лучше обеспечить ребенку полноценный отдых. Самое время подготовить документ удостоверяющий личность, ручки, необходимые технические средства, допущенные к использованию на экзамене и так далее.

Часто родители накануне экзаменов волнуются больше чем сами участники испытаний, поэтому именно родители создают тревожную обстановку. Преобладание отрицательной оценки с их стороны вызывает чувства внутренней незащищенности, неуверенности в себе и страха, а вот поощрение и поддержка создает ситуацию успеха.