

## Как помочь детям подготовиться к экзаменам

Сколько экзаменов приходится сдавать каждому человеку в своей жизни? Вряд ли возможно сосчитать. Много. Или очень много.

Жизнь учащихся наполнена эмоциональной напряженностью, которая в неблагоприятных стрессогенных обстоятельствах может оборачиваться психологическими срывами. К сожалению, в последние годы дети не становятся более здоровыми: к 15 годам около 50% учащихся имеют отклонения в развитии нервной системы, у подростков преобладают высокий уровень тревожности и переживание душевного дискомфорта, агрессивность и конфликтность поведения, снижено оптимистическое восприятие будущего.

Одно из самых важных испытаний для любого человека – это экзаменационная сессия. Как в такое непростое время сохранить работоспособность и хорошее настроение, как поддерживать хорошую физическую и психологическую форму? Но, как известно, ничего невозможного нет.

Уместно вспомнить, что тревожность – это 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. Простейший пример: на кануне экзамена не хватает времени, чтобы все повторить, перед экзаменом – сплошная «каша» в голове, ничего не вспомнить, но... стоит взять билет и немного успокоится, как вдруг все «всплывает», становится четким и понятным. Однако здесь важен один маленький нюанс: в пустой голове ничего не родиться и не всплывет. К любому экзамену необходимо готовиться – и чем серьезнее будет эта подготовка, тем меньше будет тревожность.

К тому же следует помнить, что небольшие симптомы страха - вещь весьма полезная. Например, учащенное сердцебиение – это естественный способ усилить подачу кислорода в мозг; глубокое дыхание способствует стимуляции кровообращения, некоторая доза адреналина в крови дает дополнительную энергию и поддерживает в «боевой готовности».

### Советы родителям:

(с) Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

(с) Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. 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".

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

(с) Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

(с) Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

(с) Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

(с) Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

(с) Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

(с) Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

(с) Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зубрить 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 не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

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

(с) Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка - не дочитав до конца, по первым словам 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;

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Уважаемые родители!

Подобное испытание для ваших детей - всегда событие. И независимо от его итогов хорошо бы было отпраздновать его в семье как результат становления ребенка, преодоления им испытания. Это может быть праздничный пирог, любимая книга или кассета и обязательно - эмоциональное принятие любого результата вашего чада!