

Как помочь ребенку подготовиться к экзаменам

Наступила весна – природа начинает просыпаться, становится теплее, день светлее. И, конечно же, приближается конец года. А, следовательно, и момент истины для выпускных классов (и не только) – экзамены.

«Экзамен» - звучит как приговор. А ведь слово экзамен в переводе с латинского означает «испытание» и именно сложными подчас испытаниями становятся выпускные экзамены для одиннадцатиклассников.

И еще сложнее становится бедным ученикам, когда со всех сторон начинается «давка»: учителя забрасывают тестами, учебниками, заданиями; родители стараются нагрузить ребенка еще и домашними хлопотами; да плюс еще постоянное нареkanie за ошибки, за непонимание, за обыкновенное уставание.

Эту статью я посвящаю в первую очередь родителям, потому что многие из них не понимают или же не хотят понять, как психологически сложно детям в этот момент подготовиться к экзаменам.

Конечно, замечательно, что в школе есть учителя, готовые 24 часа в сутки заниматься с ребенком – но и этого мало. Помимо определенного багажа знаний необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов.

Именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к испытаниям.

Советы для родителей при подготовке учащегося к экзаменам:

✚ Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушать ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. 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". Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это отрицательно скажется на результате тестирования.

✚ Наблюдайте за самочувствием никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.

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

✚ Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

✚ 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.

✚ 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 не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом...

✚ Подготовьте различные варианты тестовых заданий, по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию.

✚ 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.

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

✚ Не делать трагедию из неудачного опыта поступления ребенка, если таковое случится. На этом жизнь не заканчивается. На пути к «взрослости» могут встречаться и неудачи. Поддержите ребенка, докажите, что по трудному пути самоопределения он идет не один. Это ощущение придаст ему уверенность в своих силах.

Уважаемые родители не забывайте девиз «Оптимизм - залог успеха». Главное, когда ребенок собирается на экзамен нельзя твердить: «Ты все выучил?», «А повтори мне формулу...» и т.д. Нужно, наоборот, настраивать ребенка на лучшее: «Ты все сдашь», «Ты всё знаешь», «Ты всё выучил», «Не переживай, я с тобой» и т.д. Это на подсознательном уровне организует и заставит ребенка сконцентрировать все внутренние силы на решительный бросок - сдачу экзамена.

И еще один полезный совет: Организм ребенка как никогда нуждается в витаминах. Специалисты по питанию утверждают:

орехи - благотворно влияют на работу мозга и укрепляют нервную систему;

морковь - улучшает память;

капуста - снимает стресс;

витамин «С» (лимон, апельсин) - освежает мысли и облегчает восприятие информации;

бананы, клубника - помогут спать спокойнее;

шоколад - питает клетки мозга.

Удачи Вашему ребёнку на экзаменах!