

РОДИТЕЛЯМ ОБ ЭКЗАМЕНАХ



Все мы когда-то сдавали экзамены. Что такое экзамены в жизни человека? Ответственный и сложный период. Именно на экзамене подводится итог учебной деятельности каждого учащегося.

Для вас и ваших детей наступает волнующая пора – экзаменационная сессия, пора сдачи экзаменов.

Чтобы успешно сдать сессию, ребятам необходимо хорошо подготовиться к ней. Кроме того, важную роль в подготовке ваших детей к экзаменам играет ваше поведение, уважаемые родители. Помощь взрослых очень важна, поскольку ребенку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи экзаменов. Согласитесь, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку - умение не сдаваться в трудной ситуации, а в случае неудачи - вдохнуть полной грудью и идти дальше.

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность студента в сдаче экзаменов.

Что значит – поддержать ребенка?

- Верить в его успех.
- Опирается на сильные стороны ребёнка.
- Подбадривать, хвалить ребенка за то, что он делает хорошо. Повышайте его уверенность в себе. Чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- Избегать подчеркивания промахов ребёнка.
- Демонстрировать любовь и уважение ребёнку несмотря на результаты.

Поддержку можно оказывать:

- добрыми словами («Зная тебя, я уверена, что ты всё сделаешь хорошо!», «Ты знаешь это очень хорошо», «У тебя всё получится!», «Ты сможешь это сделать», «Я буду мысленно всегда рядом с тобой!» и т.п.);
- совместными действиями (например, присутствием при домашних занятиях ребёнка с музыкальным инструментом, помощь в повторении учебного материала, совместными прогулками);
- доброжелательным выражением лица, тоном высказываний, прикосновениями; проявлением заботы.

В ходе подготовки к экзаменам родители (законные представители) учащихся нередко используют тактику запугивания. Такая тактика не повышает мотивацию, а создает эмоциональные барьеры, которые ребенок не может самостоятельно преодолеть.

Очень важно понять в какой именно помощи нуждается ваш ребёнок. Нужно спросить его об этом: «Как я могу тебе помочь?»

Самое главное в ходе подготовки к экзаменам - это снизить напряжение и тревожность ребенка.

Правила снижения напряжения и тревожности у учащихся перед сдачей экзамена:

- Ребята часто волнуются, т.к. им кажется, что объем материала очень большой, и они не успеют все выучить к экзаменам. Помогите распределить темы учебного материала/ изучение музыкальных произведений для подготовки по дням, в составлении плана или расписания рабочего времени на период до и во время экзаменационной сессии.

- Возможно, по некоторым учебным дисциплинам вы можете оказать помощь ребенку: познакомьте ребенка с вашей методикой подготовки к экзаменам. Иногда не имеет смысла зазубривать весь учебный 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 было всё необходимое (например, конспекты или различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий)). Огромное значение имеет самостоятельная работа, подготовка ребенка, умение самоорганизоваться.

В экзаменационную пору основная задача родителей – создать гармоничную домашнюю среду:

- Обеспечьте спокойную, уютную, рабочую атмосферу в семье.
- Организуйте удобное место для занятия ребёнка.
- Проследите, чтобы никто из домашних не мешал, не отвлекал ребёнка во время подготовки к экзаменационной сессии.

- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Оптимальный режим занятий – 40 минут, 10 минут перерыв. В перерыве лучше заняться не умственной, а физической деятельностью: помыть посуду, спеть свою любимую песню, потанцевать, порисовать.

- Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые — в часы спада.

- Сбалансированное правильное питание перед экзаменами – залог успеха! Контролируйте что ест ребенок и в каком количестве.

Наблюдайте за самочувствием ребёнка. Никто, кроме вас, не сможет 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 ногой, постукивание пальцами и пр.), пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра, изменение пищевых привычек (голодание или избыточный прием пищи), злоупотребление лекарствами, употребление алкоголя, курение.

Еще раз напоминаем: обратите внимание на питание ребёнка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как овощи, фрукты, рыба, творог, орехи, шоколад и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Особое внимание следует уделить режиму сна и бодрствования. Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности необходимо, чтобы ребенок хорошо выспался. Если учить целыми днями или ночами, это ведет к раздражительности, быстрой утомляемости, беспокойству. Полноценный 8-часовой сон обязателен.

Эмоциональный настрой играет важную роль при подготовке и прохождении экзаменов, т.к. этот период для большинства студентов является очень тревожным. Особое значение имеет ваш собственный эмоциональный настрой. 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». Важно сдерживать отрицательные эмоции и демонстрировать ребенку спокойствие, терпение, доброжелательный настрой. Исключите повышенный тон, нервозность в общении со своим ребенком. Чутко реагируйте на его просьбы, если он обращается к вам за помощью или советом. Настраивайте детей на то, что у них все получится.

В зависимости от сущности имеющихся у детей затруднений выделяют, так называемую группу риска.

Задачи родителей:

Для тревожных детей на предэкзаменационном этапе важно создание эмоционально спокойной, ненапряженной атмосферы. Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей этой категории приводит только к дезорганизации их деятельности.

Для неуверенных детей – создание ситуации успеха. Очень важно, чтобы неуверенный ребенок получил положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора. При работе с такими детьми необходимо воздерживаться от советов и рекомендаций («Сначала реши простые задания, а потом переходи к сложным»). Лучше предложить выбрать ему самому и терпеливо дожидаться, когда он примет решение («Как ты думаешь, с чего лучше начать: с простых или сложных заданий?»).

Для гиперактивных детей, испытывающих недостаток произвольности и самоорганизации - повышение значимости экзамена. Психические функции формируются через наличие внешних опор. Поэтому на этапе подготовки очень важно научить ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства. Такими средствами могут стать часы-будильник, отмеряющие время, нужное для выполнения задания; составление списка необходимых дел (и их вычеркивание по мере выполнения) и т.д. Бесплезно призывать таких детей "быть внимательнее", поскольку это им недоступно.

Для ответственных детей (отличники), старающихся соответствовать ожиданиям окружающих, - снижение значимости экзамена: следует дать понять, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет не совсем таким, каким хотелось бы. Очень важно

помочь таким детям скорректировать их ожидания и осознать разницу между «достаточным» и «превосходным».

Для астеничных детей очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребенок не сможет соответствовать: «Некоторые учащиеся занимаются с утра до вечера, а ты после двух часов уже устал». Ребенок не притворяется, просто таковы его индивидуальные особенности. Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки, чтобы ребенок не переутомлялся: ему необходимо делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать и начинать подготовку надо раньше, чем другим.

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

Не тревожьтесь об отметке, которую ребенок получит на экзамене, не критикуйте его после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является окончательным измерением его возможностей.

Проявите мудрость и терпение!

Ваша поддержка обязательно поможет ребёнку быть успешным!

