

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

1) **Не критикуйте ребенка перед экзаменами.** Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

2) Особое значение в период подготовки и сдачи экзаменов имеет **ваш собственный эмоциональный настрой. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов** - это отрицательно скажется 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 не справиться со своими эмоциями и «сорваться». Если ребенок видит, как мы переживаем, пьем валерьянку, он как бы заражается нашим напряжением и тревогой. Это особенно характерно для детей тревожных, склонных переживать даже без особого повода.



3) Во время экзаменов **необходимо создать эмоционально спокойную, ненапряженную атмосферу.** Ребенку бывает трудно самому опираться на собственную уверенность в себе, и в этой ситуации роль



такой «палочки-выручалочки» играем мы, взрослые. Важно создать для ребенка ситуацию успеха, **говорить ему о том, что мы в него верим и надеемся на успех.** Иногда может показаться, что подобный настрой может детей расхолаживать: если у меня и так все получится, зачем я буду стараться? Дело в том, что существует определенный уровень волнения, оптимальный для организации деятельности. Если ребенок не волнуется, он ничего не делает. Если, наоборот, волнение слишком сильно, оно приводит к ступору, мешает деятельности. Все силы уходят именно на то, чтобы справиться с волнением.

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

4) **Обеспечьте дома удобное место для занятий,** проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Хорошо бы ввести в интерьер для занятий желтые и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность – достаточно повесить на стену картину, сшить покрывало или подушки, или просто развесить над столом листы цветной бумаги

5) Помогите детям **распределить темы подготовки по дням.**

6) **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, над кроватью, в столовой и т.д.

7) **Потренируйте ребенка** и подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существуют множество различных сборников тестовых заданий), ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

8) 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.

9) **Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам**, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он **обязательно должен чередовать занятия с отдыхом**. Важно, чтобы ребенок имел возможность отдохнуть, сменить деятельность. Иногда для детей шумный или активный отдых становится дополнительной нагрузкой. Например, компьютерные игры только увеличивают усталость. Необходимо помочь ребенку найти такую форму досуга, которая не переутомляла бы его: прогулки, общение с одним, двумя друзьями. Оптимальный режим занятий – 40 минут, 10 минут перерыв. Ребенок может выпить чаю, отвлечься, поговорить по телефону и затем вновь вернуться к занятиям.

10) **Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности ребенок должен высыпаться**. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя



заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Иногда дети, торопясь выучить как можно больше, пренебрегают сном, занимаются по ночам, после чего быстрее устают, становятся раздражительными и беспокойными. В состоянии утомления работоспособность снижается, и продуктивность такой учебы, когда тянет в сон, очень невелика. Лучше позаниматься на свежую голову, выспавшись, чем допоздна сидеть за экзаменационными билетами.

11) **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.

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

13) **Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:**

- ✓ пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- ✓ внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- ✓ если не знает ответа на вопрос или не уверен, пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться;
- ✓ если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.



14) **Не критикуйте ребенка после экзамена**.

**Самое главное в ходе подготовки к экзаменам
- это снизить напряжение и тревожность ребенка,
а так же обеспечить подходящие условия для занятий.**

материал подготовила педагог-психолог МОУ СОШ №29 В.А.Климчик 16.01.2012г.