

Как помочь ребёнку подготовиться к экзаменам

Практические рекомендации для родителей

Пора экзаменов – время тревог и волнений не только у детей, но (наверное, ещё в большей степени) и у их родителей.

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными и драматическими становятся выпускные экзамены. Не отчаивайтесь! Помните, что это лишь период, хотя очень ответственный и напряжённый, но не вечный.

Даже самые гармоничные и дружеские взаимоотношения могут подвергнуться серьёзным испытаниям накануне испытаний экзаменационных. В некоторых семьях приближение выпускных экзаменов почти не ощущается и не сказывается каким-либо образом на повседневной жизни семьи.

Но есть семьи, в которых всё наоборот; кажется, что ситуация выходит из-под контроля: сын или дочь отказывается ходить на занятия, поздно возвращается домой, уходит от серьёзного разговора и вдобавок убеждает родителей, что для беспокойства нет причин.

Не опускайте рук! Немного успокойтесь. Подумайте, что хорошего есть в вашей жизни благодаря этому ребёнку? Не всё так безнадежно. Главное в подобной ситуации не замыкаться в себе. Искать помощников! Не стыдиться признаться в трудностях друзьям, обратиться к учителю, которому доверяете, читать специальную литературу. Любой из этих шагов может стать поворотным и изменить ситуацию к лучшему.

Экзамены - дело сугубо индивидуальное, ребёнок оказывается один на один с комиссией. А родителям остаётся только волноваться за своего ребёнка, ругать его согласно русской традиции или пытаться поддержать на расстоянии. Взрослые сделали всё, что было в их силах.

Именно родители могут помочь своему ребёнку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к испытаниям. Помощь взрослых очень важна, кроме всего прочего, необходима ещё и психологическая готовность к ситуации сдачи серьёзных экзаменов.

Согласитесь, что каждый, кто сдаёт экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку - умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись - вдохнуть полной грудью и идти дальше.

Поэтому:

➤ Задолго до экзаменов обсудите с ребёнком, что именно ему придётся сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки – на какие предметы придётся потратить больше времени, а что требует только повторения.

➤ Определите вместе с ребёнком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). «Жаворонки» рано встают, долго вечером не засиживаются. Поэтому им советуют заниматься утром, а погулять или заняться спортом – вечером. «Совы» с трудом по уторам просыпаются, могут сидеть до глубокой ночи. Поэтому им лучше всего работается вечерами. Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые - в часы спада. Самое лучшее время для работы с 10 до 12 часов и с 16 до 18 часов. В этот период внимание и память находятся на высоте.

➤ Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться, что уже не очень хорошо помните ответы на некоторые из них или совсем не знаете в силу их специфики. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

➤ Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Во-первых, ребёнку будет интересно знать ваше мнение на этот счёт. Во-вторых, необходимо ему помочь понять, что писать шпаргалку нужно, но рисковать, доставая её, не имеет смысла. Главное- держать при себе. В любом случае помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой.

➤ В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребёнку репетицию экзамена. Например, назовите один вопрос из списка к экзаменам. Договоритесь, что у него будет время на подготовку и объявите о начале «экзамена». Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, когда закончится время, дайте возможность ответить на вопрос. Постарайтесь выявить трудности, обсудить их и причины их возникновения. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: было ли ему забавно или неудобно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?

➤ Следите за тем, чтобы во время подготовки к экзаменам ребёнок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления. Очень помогает смена сферы деятельности. Однако это не значит, что посидев два часа над математикой, можно смотреть телевизор. Лучше будет, если заняться историей или русским языком.

Полезна гимнастика для шеи, спины (повороты, наклоны), глаз (рисование глазами различных фигур, зажмуривание глаз) и так называемая «Точечная гимнастика».

- Массаж мочек ушей (30-60 сек.) помогает избавиться от умственной усталости и сохранить голову ясной даже на экзамене.

- Чтобы быстрее сосредоточиться, активизировать память и внимание в течение 30 сек. Необходимо резко и отрывисто надавливать на точку, находящуюся на переносице между бровями.

➤ Очень важно соблюдать режим дня. День длится на 3 части: подготовка к экзаменам – 8 часов, занятия спортом, прогулки на свежем воздухе – 8 часов, сон- не менее 8 часов. Обязательно хорошо выспаться перед экзаменом.

➤ Важно, чтобы в период подготовки к экзаменам ребёнок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может принести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором и магнитофоном. Если ребёнок хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

➤ На стол, где происходит подготовка к экзамену, можно поставить предметы или картинку в жёлтой или фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

➤ Не нужно забывать и подкармливать мозг. В период весеннего авитаминоза фрукты, овощи, соки и витамины необходимы всем, но активно мыслящим вдвойне. Каждое утро можно употреблять по 1-2 драже аскорбиновой кислоты- она обладает свойством вызывать прилив сил и улучшать умственную работоспособность. Полезно употреблять грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Перед экзаменом не стоит наедаться.

➤ Договоритесь с ребёнком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние 12 часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

➤ Если возник приступ паники и беспокойства необходимо научить ребёнка оказанию первой помощи: вдыхать очень глубоко и довольно быстро воздух через нос, а выдыхать очень медленно через рот, в два раза медленнее, чем вдыхал. Если это повторить 10 раз, то возникнет эффект успокоения.

➤ Обязательное условие успеха на экзамене- позитивный настрой: «Я всё знаю, всё умею, у меня всё получится». Велика роль родителей в укреплении этой мысли.

➤ Если ваш ребёнок получил оценку ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил экзамен, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чём причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает пресловутое «не повезло».

И самое главное: дайте твёрдо понять вашему сыну или дочери, что они дороги вам и любимы за их прочие замечательные качества - вне всякой зависимости от их учебных успехов или неудач.

Ни пуха, ни пера!