

Помощь родителей при подготовке к экзаменам

Слово «экзамен» переводится с латинского, как «испытание». Испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для учащихся. Родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к выпускным экзаменам. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего необходима психологическая готовность. Именно родители помогут постигнуть самую важную в жизни науку – умение не сдаваться в трудной ситуации.

Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки, – на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения. Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые в часы спада.

- Во время экзаменов ваша задача - создание эмоционально спокойного климата в семье. Важно создать ситуацию успеха, говорить ему о том, что в него верят. Однако при этом следует понять, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет не совсем таким, каким бы хотелось особенно в том случае, если ребенок очень ответственный и старается соответствовать ожиданиям взрослых.

- Очень важно помочь ребенку в организации режима дня, так как сами дети зачастую пренебрегают простыми гигиеническими требованиями и правилами. Именно страх, что не успеет повторить, рождает неуверенность в себе. Для того, чтобы задача стала реальной, вы можете оказать помощь в распределении ежедневной нагрузки, в составлении плана.

Составление плана поможет так же справиться с тревогой. В результате ребенок поймет, что

выучить весь учебный материал вполне реально. Часто дети не могут сделать этого сами, и ваша помощь может быть как нельзя кстати.

- Огромное значение имеет режим дня. Важно. Чтобы ребенок имел возможность отдохнуть, сменить деятельность. Не следует забывать про прогулки и занятия физическими упражнениями. В течение дня необходимо делать короткие перерывы каждые 45-60 минут. Это важно для сохранения и поддержания работоспособности.

- Для повышения работоспособности необходим полноценный сон. Пренебрегать сном нельзя. Заниматься по ночам не только вредно, но и бессмысленно, так как после 12 часов ночи материал плохо усваивается или вообще не усваивается. В результате бессонной ночи появляется раздражительность, снижается продуктивность на следующий день.

- Нужно ли на время экзаменов освобождать ребенка от домашней работы? Каждая семья решает сама. Психологи же считают, что легкая физическая работа, позволяет сменить деятельность и отдохнуть, а может усилить утомление. Все зависит от того, какой ребенок.

- Большое значение имеет наш собственный эмоциональный настрой. Безусловно, для родителей период выпускных экзаменов является очень тревожным. Если ребенок видит, как сильно родитель переживает, он заражается этим напряжением, снижается работоспособность.

- Экзамены – ситуация действительно серьезная, но не запредельная. Ощущение огромной важности экзамена не стимулирует ребенка, а, наоборот мешает подготовке. В этом случае следует немного снизить значимость ситуации. Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжится, это помогает ему чувствовать себя более уверенно

- Важно продумать, как провожать ребенка на экзамен, вселяя уверенность, как встретит с экзамена (в зависимости от того, какой результат чувствует сам ребенок).

- Для того, чтобы ребенок мог научиться управлять собой при подготовке к ЕГЭ, задолго до экзамена начните применять в семье упражнения по снятию напряжения и тревожности, рекомендации по повышению уверенности в себе.

Способы, связанные с управлением дыханием

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Способы, связанные с использованием образов

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики

- Наконец, важно понять, в какой помощи нуждается ваш ребенок.

Кому-то из детей необходимо, чтобы выслушивали выученные вопросы, кому-то нужна помощь в написании планов и конспектов. Обязательно обсудите с ребенком тему: «Как я могу тебе помочь?»

Способы снятия нервно-психологического напряжения, тревоги

1. Релаксация – напряжение – релаксация – напряжение и т.д.
2. Спортивные занятия.
3. Контрастный душ.
4. Стирка белья.
5. Мытье посуды.
6. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски).
Кляксы. Потом поговорить о них.
7. Скомкать газету и выбросить ее.
8. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.
9. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
10. Слепить из газеты свое настроение.
11. Закрасить газетный разворот.
12. Громко спеть любимую песню.
13. Покричать то громко, то тихо.
14. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
15. Смотреть на горящую свечу.
16. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
17. Погулять в лесу, покричать.
18. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

Как разрядить негативные эмоции?

Можно разрядить свои эмоции, высказавшись в кругу друзей, которые поймут и посочувствуют. Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце, даже если оно сухое. Большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах. Производи любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле. Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем. Благоприятно действует на человека природа. Прогулка по лесу, созерцание движения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях. Дыхание уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе. Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты от психических перегрузок – смех и плач. Смех оказывается своеобразной защитой нервной системы. Его можно

рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов. В этом упражнении соединяются целебные свойства плача и смеха.

Продукты, которые помогут вашим детям успешно сдать экзамены

Для сохранения сил и повышения работоспособности нужно организовать правильное питание.

Для улучшения памяти.

Морковь особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. Наш совет: перед зубрежкой съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом.

Ананас – любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах очень мало калорий (в 100 г всего 56). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.

Авокадо – источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, списков покупок и т.д.) за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно половины плода.

Рекомендации для родителей

1. Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными и почему?

Эта информация поможет совместно создать план подготовки к экзаменам – на какие-то предметы придется потратить больше времени, а что-то потребует только повторения. Определите вместе с ребенком его "золотые часы" ("жаворонок" он или "сова"). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые – в часы спада.

2. Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

3. Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, примет душ и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

4. Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Во-первых, ребенку будет интересно знать ваше мнение на этот счет (возможно, он даже удивится, что вы тоже пользовались шпаргалками и вообще знаете, что это такое). Во-вторых, необходимо помочь ребенку понять, что доставать шпаргалку имеет смысл только тогда, когда он не знает вообще ничего. Если ему кажется, что, ознакомившись с содержанием шпаргалки, он сможет получить отметку лучше, рисковать не стоит. В любом случае помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой.

5. В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена. Например, возьмите один из вариантов ЕГЭ по математике. Договоритесь, что у ребенка будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, засекайте время и объявите о начале "экзамена". Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, дайте ребенку отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: удалось ли ребенку сосредоточиться на задании и не отвлекаться?

6. Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, – лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если ребенок хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.