

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНУ

Экзамены являются тем периодом в жизни ребенка, когда он может столкнуться с воздействием сильного стресса и, поэтому, нуждается в поддержке близких людей. Симптомами нервного напряжения могут стать подавленное состояние, частые беспричинные слезы и повышенная раздражительность. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых, помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

1. Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, какие из предметов, ему кажутся наиболее сложными и почему? Совместно создайте план подготовки (с учётом количества времени и наиболее продуктивного времени дня). Прочитайте список экзаменационных вопросов или разделов, выясните, какие темы не понятны, помогите найти ответы или источники. Помогите распределить темы подготовки по дням.

2. Не стоит зазубривать весь материал. Полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану.

3. Если ребенок не против, можно устроить дома репетицию экзамена, при проверке работы спокойно обсудите выявленные ошибки. Домашний экзамен может помочь психологической настройке.

4. Подбадривайте детей, хвалите их, повышая уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок. Поощряйте положительный настрой. Запретите ребенку думать о провале. Он должен верить в то, что он может сдать экзамен положительно. Если ребенку не хватает собственной мотивации для усердной подготовки - заключите с ним сделку и договоритесь, например, что вы отвезете его куда-нибудь на выходные, если он будет заниматься всю неделю.

5. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

6. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

7. Если ваш выпускник получил оценку ниже, чем рассчитывал, помогите ему справиться с этим стрессом, не осуждайте его. Спокойно обсудите причину неудачи. Как можно исправить в следующий раз ошибку в подготовке, настроении или поведении?

8. Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится!

Самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

И еще несколько советов:

- самые продуктивные часы для умственной деятельности: с 9 до 12 часов, с 16-19 часов;
- необходимо чередовать время занятий с отдыхом (40 минут – 10 минут). Во время перерывов нужно отвлечься: пообедать, послушать музыку, подвигаться под музыку, выполнить небольшую домашнюю работу, подышать свежим воздухом и т.д. Просмотр фильмов, ТВ и работа с компьютером – дополнительная нагрузка на мозг!
- обязательны физические упражнения и прогулки на свежем воздухе - это отвлекает, помогает поднять настроение, заставляя активнее работать головной мозг;
- полноценное питание помогает организму справляться со стрессом и усиливает обмен веществ в организме. Напитки, возбуждающие нервную систему необходимо исключить (крепкий чай, кофе, газированные напитки).
- хороший сон, который приносит отдых организму, способствует восстановлению и накоплению энергии в клетках мозга должен быть не менее 9 часов и желательно, чтобы он начинался до полуночи;
- При любом волнении очень хорошо применять дыхательную гимнастику: 10 очень медленных вдохов грудью и медленных выдохов животом. Это хорошо успокаивает нервную систему.