

Как подготовить детей к сдаче экзамена

1. Нужно стимулировать появление в квартире на видных местах записей формул, правил, терминов, подлежащих запоминанию. Это может быть его комната, уголок комнаты, его стол или кресло.

На время экзамена пространство квартиры в большей степени подчинено ребенку, чем в любое другое время. Включите в пространство, окружающее ребенка элементы интерьера фиолетового и желтого цвета, которые стимулируют интеллектуальную активность. Достаточность одного – двух элементов. Это может быть подушечка, кружка, ваза, просто две фигурки из цветной бумаги.

2. Помогите скорректировать режим дня и распределить время. Ведь ребята опасаются, что не успеют подготовиться. Для «жаворонков» лучшее время для работы – утро, для «сов» – вечер. Соответственно суточной активности распределите повторение материала в течение дня и по дням.

Настаивайте и объясняйте ребенку целесообразность коротких перерывов. Каждые 50 минут работы – 10 минут перерыв. Тогда утомление наступает медленнее, а продуктивность работы выше. Общее время подготовки не должно превышать 8 часов, включая перерыв.

Ребенок должен обязательно гулять и не прекращать общаться с друзьями. Первое дает физическую нагрузку, которая защищает от стресса, равно как и второе. Проговаривая свои опасения при общении с друзьями, ребенок освобождается от своих страхов, понимает, что он не одинок в своих переживаниях, получает поддержку от своих одноклассников, учится от друзей стратегиям совладания с предэкзаменационным стрессом. Не стоит полностью ограничивать общение с друзьями, если только сам ребенок не захочет этого.

3. Обратите внимание на питание ребенка. В рационе должны быть творог, рыба, сыр, бананы, орехи, т.е. те продукты, которые стимулируют работу головного мозга и выработку серотонина, защищающего наш организм от плохого настроения и депрессии.

4. Если ребенок пытается готовиться к экзамену под музыку, попытайтесь договориться с ним, слушать музыку в перерывах или слушать только музыку без слов. Музыка способна активизировать человека и музыка способно снимать напряжение.

Следующее, чем Вы можете помочь ребенку – эмоциональная поддержка, формирование положительного настроения на сдачу экзамена.

Существует ложная поддержка:

- тотальный контроль, чрезмерная суета, опека и гиперзабота;
- преувеличение значимости ситуации экзамена;
- использование негативных высказываний для повышения учебной мотивации.

Необходимо исключить бесконечный контроль, выражающийся в бесконечных напоминаниях об ответственности, выражающийся в словах: «опять отдыхаешь», «мало готовишься», «не сдашь». И даже, если это ребенку

не говориться, то обсуждение при ребенке, по телефону с родственниками, знакомыми его подготовки, (плохо написал пробный, сдаст плохо, куда тогда, не поступит и т.д.) создает нервную обстановку. Так опасения родителей создают негативный настрой на сдачу экзамена.

Необходимо поддерживать ребенка, а не преувеличивать значимость экзамена. Не возлагайте всю ответственность на ребенка фразами: «Все зависит от тебя...». Разделите ответственность с ребенком, помогите ему: «Конечно, ты волнуешься, переживаешь и мы переживаем вместе с тобой. Мы знаем, что ты сделаешь все возможное, чтобы подготовиться к экзамену и сдать его».

Необходимо проектировать с ребенком разные варианты жизненного сценария после сдачи экзамена и находить их плюсы. Чем больше этих вариантов, тем более психологически уравновешен ребенок, тем больше у него шансов на успех.

Настраивайте ребенка на успех, говорите, что все у него получится. Говорите о том, что это его первые жизненные испытания и плохо ли, хорошо ли, но он с ними справится. И Вы ему в этом поможете. Ваша уверенность поддержит ребенка.

Научите ребенка умению справляться с физиологическими реакциями организма на стресс. Наиболее распространенные реакции – паника, учащенное сердцебиение, головокружение, влажные руки. Небольшой стресс полезен, он позволяет справиться с заданиями. Перед экзаменом необходимо снять чрезмерное волнение, расслабиться. Для этого полезно накануне экзамена несколько раз провести мысленную репетицию экзамена.

Накануне экзамена разум ученика продуцирует мысль: «Я не оправдаю надежд, я плохо знаю, я не успел подготовиться». Бесполезно заменять эти мысли на мысли, противоположные по смыслу: «У меня все получится. Я все знаю хорошо». Гораздо лучше настраивать себя: «Я сделаю все от меня зависящее, чтобы сдать хорошо!» Родителям полезно дать наставление ученику перед самым экзаменом: «Ты сделаешь все от тебя зависящее, чтобы сдать хорошо, ты постарайся на 100 %». После сдачи экзамена также важно оказать поддержку ребенку, ведь далеко не всегда результат превосходит наши ожидания.