

Советы родителям как помочь детям подготовиться к экзаменам.

Уважаемые родители, для вас подготовлены памятки, подобран пакет с информацией по вопросам психологической подготовки, которую вы можете оказать вашему ребёнку при подготовке к экзаменам. Помните, что вы всегда можете обратиться за советом к специалистам школы и получить индивидуальную консультацию по разрешению возникших вопросов и проблем. **А сейчас мы хотим вас погрузить в текстовый мир информационных данных. И так:**

- **Не тревожьтесь о количестве баллов**, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

- **Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов** - это может отрицательно сказаться 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 эмоционально "сорваться"

- **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.

- **Наблюдайте за самочувствием ребенка**, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

- **Контролируйте режим подготовки ребенка**, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

- **Обеспечьте дома удобное место для занятий**, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.- 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.

- **Помогите детям распределить темы подготовки по дням.**

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.

- **Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету** (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренажер ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

- **Заранее, 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.

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

И ещё несколько советов...

Окончание 9 класса и 11 класса — важное, но совсем не последнее испытание в жизни ребёнка. И, возможно, самое безобидное. Понимание того, что это всего лишь окончание очередного этапа, за которым будет следующий, не менее важный и интересный, поможет меньше переживать всем.

1. Не поддавайтесь панике других родителей. Это, наверное, самый важный совет.

Даже если вы не склонны к тревоге и ажитации по своей природе, вы можете попасть под эмоциональную волну других родителей и учителей. Старайтесь быть в стороне от тревожных мам и учителей, которые мыслят категориями «сейчас или никогда». Пробуйте переключать себя и ребёнка на то, что сбалансирует его и ваше состояние. Как ни банально звучит, сходите с ним в кино или отведите туда, где ему было когда-то хорошо и спокойно. Дайте другим эмоциям и впечатлениям повлиять на вас.

2. Следите за сном ребёнка. По статистике, современные дети начинают серьёзно недосыпать уже с десяти лет. Критическим недосып становится именно к старшим классам. Золотая или серебряная медаль и поступление в институт — это важно. Но разве не важнее здоровье (и физическое, и психическое) вашего ребёнка? Подростковый недосып и стресс, в том числе связанный с учёбой и предстоящими отборочными испытаниями, снижает уровень умственных способностей, ухудшает память и концентрацию.

В идеале подростки 15-17 лет должны спать не меньше восьми-девяти часов в сутки. Это значит, что ребёнок, который встаёт в 7.30 утра, должен засыпать (не ложиться, а именно засыпать) примерно в 11 вечера. Помогите дочери или сыну организовать режим так, чтобы минимизировать недосып. Скорее всего, это потребует не одного разговора и, возможно, компромиссов с обеих сторон: например, разрешения «легально» играть в любимую компьютерную игру днём. Чаще всего старшеклассники склонны полуголодать именно потому, что в это время их меньше контролируют уставшие родители: наконец-то появляется возможность заняться тем, что хочется, а не тем, что надо.

3. Выбирайте репетитора осознанно. Спросите у репетитора, когда он сам в последний раз сдавал хоть какой-нибудь экзамен. Преподаватель должен помнить, каково это — сдавать экзамены. А значит, сможет помочь справиться со стрессом и усталостью во время подготовки.

4. Помните, что оценка за экзамен — это ещё не оценка личности.

Это всего лишь совокупность работы наших психических процессов. Памяти, внимания, мышления — в условиях повышенного (что немаловажно) стресса. И ничего больше. Балл за экзамен точно не отражает всей полноты личности и творческих и умственных способностей. «Я» — гораздо шире и многограннее, чем некая абстрактная цифра, полученная в итоге.

5. Продумайте запасные варианты

Иногда ни детям, ни родителям не хочется думать о том, что будет в случае провала в институт. Особенно если специальность и вуз выбраны давно, и подросток мечтает поступить именно туда. Но продумывание «отходных путей» снижает нервное напряжение и исключает вероятность действительно полного провала, когда вуз был выбран один и поступить в него не удалось. Обговорите с подростком, что можно предпринять, если он всё же не пройдёт по конкурсу: платное отделение, «запасной» менее приоритетный вуз или, может быть, есть возможность подождать год ради поступления в институт мечты?

