



Психологическая подготовка к экзаменам



Поддержка детей в экзаменационный период очень важна для выпускника школы.

- ▶ В экзаменационную пору основная задача родителей – создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и не мешать ему.
- ▶ Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.
- ▶ Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

Очень важно скорректировать ожидания выпускника.

- Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы экзамена. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает, чем переживать из-за нерешенных заданий.
- Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны.
- Одна из главных причин предэкзаменационного стресса – ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения экзамена и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию.

Питание и режим дня

- Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга.
- Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.
- Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться.

- 
- 
- 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.
 - Подбадривайте своих 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.
 - 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 школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

- 
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
 - Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не на подготовку к экзамену.
 - Если ваш ребенок 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 чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать.
 - И помните: самое главное— это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Желаем Вам Удачи!