

3 СЕССИЯ «КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ»

ЭКЗАМЕНЫ. 10 СОВЕТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ!

Подготовка к сдаче итоговых испытаний для детей (будь то контрольная, экзамен, собеседование, публичное выступление и т.п.) является достаточно напряженным и тревожным периодом. В это время ребенок может стать заложником физического и психологического напряжения, что может существенно снизить его работоспособность, и как следствие, итоговые результаты.

В это время детям, как никогда, нужна поддержка и помощь самых близких людей — родителей.

Почему итоговые испытания так сильно влияют на ребенка?

- Любые итоговые испытания это **важное событие в жизни ребенка**. Они проходят редко, но несут в себе особый, значимый смысл.

- **Страх провалиться, быть хуже остальных**. Результаты итоговых испытаний могут повлиять на самооценку ребенка.

- **Страх не оправдать ожидания близких людей**, желание быть самым лучшим, примером для подражания, в глазах окружающих людей.

- **Страх неопределенности**. Любое итоговое испытание, даже при наличии ориентировочных заданий и долгой подготовке, это что-то заранее неизвестное и неопределенное. Всегда существует вероятность, что задание или обстоятельства его выполнения, будут отличаться от привычных ребенку, это вызывает в ребенке чувство тревоги и страха.

- **Напряженная атмосфера**. Педагоги и родители, зачастую, сами нагнетают обстановку. Педагоги, говоря, что их предмет самый значимый, пугают сложностью предстоящий испытаний, которое не каждому под силу. Родители, из-за неуверенности в силах ребенка, или из-за неспособности справиться с собственным волнением постоянно напоминают ребенку о необходимости готовиться, иначе ведь произойдет «апокалипсис» под названием двойка. Ну и как же тут не вспомнить, про всеми любимое «Станешь дворником» или «Будешь продавцом «все по «5»».

Как помочь ребенку, относительно спокойно, преодолеть период итоговых испытаний и повысить их результативность?

1. Окажите ребенку поддержку!

Поддерживать ребенка — значит верить в него! Родители могут выражать веру в ребенка словами, например, «Зная тебя, я уверен, что ты хорошо справишься!», «Посмотри как хорошо ты знаешь этот материал, эти знания помогут тебе на итоговом испытании!». Постарайтесь не давать оценочных суждений. Ведь в случае, если вы настроите ребенка на получение высшего балла, а он, по каким-либо причинам не сможет этого сделать, разочарование ребенка будет велико. Во-первых может пострадать

самооценка ребенка, во-вторых может сформироваться ощущение, что ребенок не оправдал ожидания родителей, и из-за этого родители могут перестать его любить.

Также, поддерживать ребенка нужно с помощью совместных действий, физического соучастия, тактильных прикосновений: обнять, положить руку на плечо и т.д.

Существуют ложные способы, т. н. "**ловушки поддержки**". Так, типичными для родителей способами поддержки являются гиперопека, создание зависимости ребенка от взрослого, навязывание нереальных для ребенка стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Излишняя суета, опека, тотальный контроль по типу: «Почему не начал готовиться? Сколько материала успел повторить? Почему занимаешься ерундой?», чаще всего вызывают раздражение и протест. Ребенок должен быть уверен, что взрослые, которые могут помочь, находятся рядом, но это не должно выглядеть как приготовление уроков в начальной школе, когда мама сидит «локоть к локтю» и следит за каждым движением руки. Излишнее усердие и тотальный контроль со стороны взрослых только осложнят ситуацию. Сравнение с более успешными сверстниками (подчеркивание их успехов, положительных качеств: усидчивости, настойчивости, целеустремленности и т. п.) или старшими братьями и сестрами, которые уже успешно прошли экзаменационные испытания, не приведет к возникновению желания стать лучше или "взять с него пример", но может создать конфликтную ситуацию в семье и в классе. Эти методы приводят только к переживаниям ребенка, мешают нормальному развитию личности.

Подлинная помощь взрослого должна основываться на поддержке способностей, возможностей ребенка, его положительных сторон!

2. Не повышайте тревожность ребенка накануне итоговых испытаний, транслируя ему собственное состояние.

Это могут быть фразы типа: «Я боюсь за тебя на экзамене, у меня на душе не спокойно» и пр. Ребенку всегда передается волнение родителей. Родители в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, а вот ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться». Тревожность — это естественное, обычное состояние человека в сложной, незнакомой ситуации, и испытывают его абсолютно все люди. Нет человека, который бы не волновался перед итоговым испытанием или перед принятием какого-либо ответственного решения. Но когда волнение слишком сильное, оно мешает сконцентрироваться, сосредоточиться на материале, повышает агрессию и формирует общий негативный эмоциональный фон, который может привести к состоянию ступора и, как следствие, к низкому результату тестирования.

Возьмите себя в руки, постарайтесь стабилизировать свое эмоциональное состояние, и как следствие, состояние ребенка. Чаще говорите фразы одобрения «Мы с тобой приложи много усилий, чтобы сдать итоговое

испытание хорошо». Однако, не стоит говорить, что ребенок «обязан сдать на 5, ведь мама и папа, бабушка и дедушка, тетя и дядя — самые умные люди в мире, они всегда сдавали все предметы на 5 и у ребенка нет вариантов, кроме того, как оправдать ожидания семьи». Представьте как тяжело будет справиться ребенку с волнением, как страшно будет получить что-либо кроме «5».

3. Наблюдайте за самочувствием ребенка, при первых признаках переутомления целесообразно сделать перерыв, сменить деятельность, отвлечься. Объясните ребенку, что отдыхать, не дожидаясь усталости — лучшее средство от переутомления.

Контролируйте режим подготовки к итоговым испытаниям, не допускайте перегрузок.

4. Не давайте ребенку успокоительное!

Немного беспокоиться перед экзаменами, это нормально! Важно, чтобы ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая) и таблеток, нервная система перед экзаменом и так напряжена. Привычка к употреблению успокаивающих или стимулирующих средств в дальнейшем может закрепиться и способствовать формированию зависимости от искусственного стимулирования нервной системы.

5. Создайте для ребенка рабочую атмосферу.

Выключите приборы, отвлекающие внимание ребенка. Следите за тем, чтобы ребенку было комфортно заниматься. Если ребенку удобнее читать книгу на диване, а не за столом, не стоит этому препятствовать.

6. Ребенок должен отдыхать.

Обеспечьте ребенку полноценный отдых и следите за его питанием. Переживая дети могут отказываться от пищи, плохо спать, это усугубит состояние ребенка и только помешает ему при сдаче итоговой работы!

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, не наседайте на него с вопросами, книгами, примерами и т.д., ребенок должен хорошо отдохнуть и как следует выспаться!

7. Составьте план подготовки.

Заблаговременно до начала итоговых испытаний обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся наиболее сложными и почему. Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки. Помогите ребенку распределить темы подготовки по дням.

8. Начните «с нуля».

Любые занятия при подготовке к экзаменам стоит начинать не с самого трудного, а с того, что хорошо знакомо, дает положительные эмоции и создает

позитивный настрой. Позвольте ребенку начать «с нуля» в том случае, если в знаниях наблюдаются большие пробелы. Очень важно позаботиться о том, чтобы создать ситуацию с гарантированным успехом: выбрать те задания, с которыми ребенок точно справится, продемонстрирует успех. Это порождает уверенность в своих силах. Цель по изучению или повторению каждой темы к экзаменам надо ставить так, чтобы мотивировать подростка к достижениям.

9. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам.

Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Разбирая задание, полезно писать заметки, выделять главное, определять связи, результаты, делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если ребенок 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. Зрительная фиксация (схем, плана, главной мысли, даты и т. п.) помогает запомнить материал. К пройденному материалу полезно возвращаться, закрепляя его.

10. Проиграйте итоговое испытание.

Полезно "проиграть" ситуацию итогового испытания для тренировки выбора последовательности действий, ориентации во времени, способе записи, необходимости черновика и т. д. это поможет существенно снизить тревожность ребенка. Важно, чтобы ребенок сам планировал результат: что удалось, что не удалось, на что следует обратить внимание. Проведите импровизированное итоговое испытание и проверьте правильность выполнения заданий вместе с ребенком. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите об ощущениях, которые возникли в ходе домашнего испытания, удалось ли сосредоточиться на выполнении заданий, не отвлекаться?

Помните, любое **итоговое испытание это не «конец света»!** Любой ребенок переживает перед таким важным событием и главная задача родителей помочь своему чаду подготовиться, а также справиться с волнением. Поддерживайте ребенка и будьте спокойны сами, проговаривайте успехи ребенка, обращайтесь на сферы, где есть возможность роста (заполнение пробелов).

Помните, что никто не сможет помочь вашему ребенку лучше, чем вы!

Что бы этого избежать, ВАМ родители, нужно поддерживать уверенность в силах вашего ребенка. Чувствовать себя уверенно легче в том случае, когда за спиной надежный тыл, любящие люди. Родители, не любящие своих детей, - явление не частое, но подростков, абсолютно уверенных в родительской любви, не так уж и много. Объясняется это противоречие просто. Родители, из лучших побуждений часто говорят о недостатках,

указывают на ошибки. Вы – взрослые, считаете, что ребенок поймет, однако подростки ориентируются на прямое значение слов. Часто слыша о собственных недостатках и редко о любви, эмоциональной поддержке, внимании и заботе не материальной, ребята начинают сомневаться во всем (во взаимоотношениях к себе, в своей самооценке).

Не бойтесь прямо говорить ребенку о том, что он любим, не зависимо от жизненных ситуаций, говорите о своих чувствах, они более понятны, чем просто лекции или долгие объяснения. ("Ты должен учить уроки", "Хватит гулять делай то-то").