

## Психологические рекомендации родителям по подготовке детей к экзаменам

*Психологическая поддержка - это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче экзамена. Как же поддержать выпускника? Поддерживать ребенка - значит верить в него. Поддержка основана на вере в природную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь - научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать». Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:*

- Забыть о прошлых неудачах ребенка.
- Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей.
- Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

*Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица. Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:*

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
- Избегать подчеркивания промахов ребенка.
- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах.
- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
- Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи.
- Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.
- **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 вероятность 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.
- **Учтите в расписании подготовки к экзаменам 15 - 20-минутные перерывы после часа работы.**
- **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.
- Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- **Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.**

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- **пробежать глазами весь тест**, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- **внимательно прочитать вопрос до конца** и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- **если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его** и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

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

#### **Условия поддержки работоспособности**

1. Чередование умственного и физического труда.
2. Предпочтение следует отдавать гимнастическим упражнениям (кувырок, свеча, стойка на голове), т.к. усиливается приток крови к клеткам мозга.
3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20—30 минут (взгляд вдаль, оторвать глаза от книги).
4. Минимум телевизионных передач!