



Как поддержать ребёнка во время ВЫПУСКНЫХ ЭКЗАМЕНОВ



Педагог-психолог МБОУ СОШ №29
Климчик Венера Аликовна

- В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка.
- *Обеспечьте дома удобное место для занятий*, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.



Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности выпускнику необходимо выспаться.

Нормальный сон снимает умственное утомление и обеспечивает восстановление потраченных сил организма. *Во время сна происходит перевод информации, полученной за день, из оперативной памяти в долговременную память.*



Во время экзаменов нужно спать не менее 9 часов.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.



Очень важно оказать помощь ребенку *в организации режима дня*, так как сами дети зачастую пренебрегают простыми гигиеническими правилами.

Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок, объясните ему, что необходимо чередовать занятия с отдыхом, чтобы сохранить высокую работоспособность.

40-60 минут занятия – 10-15 минут отдых, физминутки

Важно, чтобы ребенок имел возможность отдохнуть, сменить деятельность.

Помимо кратковременных перерывов следует предусмотреть небольшие перерывы для прогулок на свежем воздухе, чаще проветривайте комнату.



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. Улучшают память морковь, ананас. Креветки, репчатый лук, орехи помогают сконцентрировать внимание.



Во время интенсивной умственной работы рекомендуется 4-5 разовое питание.



Помогите детям *распределить темы подготовки по дням.*

Родители могут оказать ребенку помощь в распределении учебного материала по дням, в определении ежедневной нагрузки, в составлении плана.

Составление плана помогает также справиться с тревогой: ребенок понимает, что успеть выучить, повторить весь учебный материал вполне реально, у него достаточно времени для этого. Часто дети не могут сами этого сделать, и наша помощь может быть как нельзя кстати.



Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Запоминанию способствуют:

- выписки из прочитанного (составление конспектов, планов),*
- представление информации в виде схемы, таблицы, опорных сигналов,*
- проговаривание про себя и вслух, при помощи движений и при помощи ассоциаций (то есть устанавливать связь запоминаемого материала с каким-либо событием, ситуацией, образами).*



Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

Важно потренироваться выполнять различные варианты тестовых заданий, ведь тестирование отличается от привычных письменных и устных экзаменов.



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.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

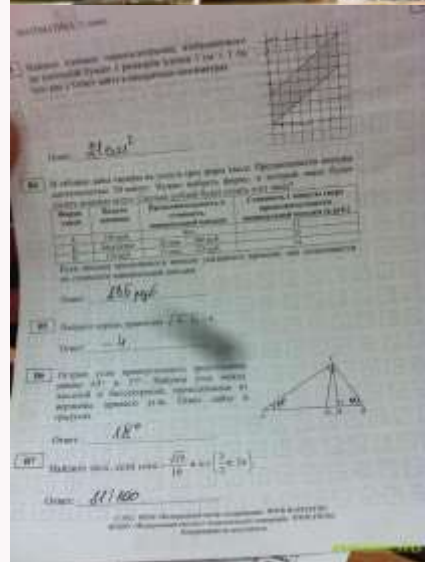
□ пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся (это поможет настроиться на работу);

□ 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.



Особое значение в период экзаменов имеет *ваш собственный эмоциональный настрой.*

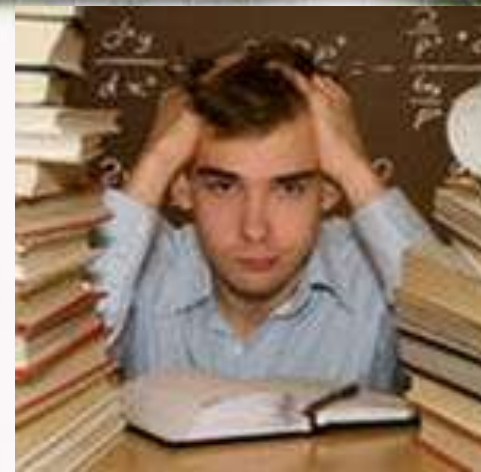
Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это отрицательно скажется на результате тестирования.

Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».



Во время экзаменов наша задача – **создание эмоционально спокойной, ненапряженной атмосферы.** Важно создать для ребенка ситуацию успеха, *говорить ему о том, что мы в него верим и надеемся на успех.*

- ***Не критикуйте ребенка перед экзаменом и после экзамена.*** Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Поддерживайте ребенка, в случае неуспешной сдачи экзамена, помогите ребенку скорректировать пути профессиональной самореализации
- **Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны.**



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.

**Каждый, кто сдаёт экзамены,
независимо от их результата,
постигает самую важную в
жизни науку – умение не
сдаваться.**



*Успешной
сдачи
экзаменов!*

