

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ И УЧАЩИМСЯ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ И КОНТРОЛЬНЫМ РАБОТАМ



Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка при проверке его знаний. Как же можно поддержать своего ребенка в трудный период контрольных, проверочных работ и экзаменов?

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.

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, выражения лица.

- **Не тревожьтесь о количестве баллов или оценке**, которые ребенок получит на экзамене или контрольной, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что оценка не является совершенным измерением его возможностей.
- **Не повышайте тревожность** ребенка накануне проверки знаний - это может отрицательно сказаться на результате. 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 ребенка, хвалите его за то, что он делает хорошо. **Повышайте его 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 состояние ребенка, связанное с переутомлением.
- **Контролируйте режим подготовки** ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Обеспечьте дома **удобное место для занятий**, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Создайте обстановку дружелюбия и уважения, демонстрируйте любовь и уважение к ребенку. Посоветуйте ребенку правильно подготовить место для занятий: убрать со стола лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, тетради, карандаши и т.п.
- 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 силы** по подготовке к проверке знаний по дням. Составьте план занятий. Определите, кто ваш ребенок - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы. Начинать работу лучше с самого трудного раздела, с того материала, который ребенок знает хуже всего. Но если ему трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который наиболее всего интересен и приятен.
- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам и контрольным работам. 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, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно **выписать на листочках и повесить над письменным столом**, над кроватью.
- 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. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

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

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

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ ВНУТРЕННЕГО НАПРЯЖЕНИЯ

- Настройка на положительное эмоциональное состояние (вспомни то место, где ты был счастлив).
- Приятное воспоминание («Поменяй стул» на «хороший», т.е. представь себе, что ты успешный и спокойный, готовый к экзамену и все знаешь и помнишь).
- «Улыбка». Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы (помогает снять мышечное напряжение.).
- «Спой про себя любимую песню» (положительно воздействует на эмоциональное состояние).
- «Напиши свое имя головой в воздухе» (повышает работоспособность мозга).
- Посчитайте зубы языком с внутренней стороны (позволяет сосредоточиться).
- «Точечный массаж» (помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами).
- «Конфета во рту» (возьми с собой на экзамен конфету).

