

Экзамены. Как помочь вашему ребенку.

Подготовка к сдаче экзаменов для школьников является достаточно напряженным и тревожным временем. Это период напряженной работы, эмоционального подъема, полный тревоги и беспокойства. Это время можно назвать стрессовым периодом не только в жизни выпускников, но и их родителей.

Так почему подростки испытывают страх перед экзаменами? Давайте разберемся в причинах тревоги.

1. Страх оказаться в незнакомой обстановке, отвечать перед чужими людьми.

Очень часто для многих обучающихся является стрессовой ситуация устных ответов у доски перед незнакомыми людьми (в частности, перед членами экзаменационной комиссии);

2. Неуверенность в собственных силах.

(« Вдруг отвечу неправильно», «Вдруг забуду ответ» , «А вдруг не сдам»);

3. Недостаточность уровня подготовки.

Подросток выучил не все билеты, знает материал частично;

4. Переоценка важности экзамена.

Ситуацию создают родители, которые повторяют, что если ребенок не сдаст экзамен, то не найдет хорошую работу и будет всю жизнь работать дворником;

5. Страх ответственности.

Выпускник боится подвести и разочаровать близких, не оправдать их ожидания;

6. Страх неопределенности.

Любое испытание, это что – то заранее неизвестное, неопределенное;

7. Напряженная атмосфера дома.

Родители из –за собственного страха и беспокойства, создают дома достаточно нервную обстановку. Они постоянно напоминают ребенку о предстоящих экзаменах, рисуют картины неблагоприятного исхода, что вызывает в подростках чувство тревоги и беспокойства, порождает сомнения в собственных силах.

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

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!», « У тебя все получится!». Также, поддерживать ребенка можно с помощью совместных действий, тактильных прикосновений: обнять, погладить по голове, положить руку на плечо и т.д.

2. Не завышайте планку требований к ребенку.

Оценивайте собственного ребенка по способностям. Не требуйте от него невозможного.

3. Ни в коем случае не сравнивайте своего ребенка ни с кем, будь то друзья, братья или сестры. Это не пойдет ему на пользу, потому что он - это он, со своими собственными сильными и слабыми сторонами, чертами характера.

4. Наблюдайте за самочувствием ребенка.

Старайтесь , чтоб ребенок, готовясь к экзаменам, не переутомлялся. Чаще делайте перерывы в работе, производите смену деятельности. Контролируйте режим подготовки, не допускайте перегрузок.

5. В период подготовки к экзаменам не следует изменять режим дня.

Резкая смена привычного образа жизни потребует длительного периода адаптации. Поэтому, во время экзаменационного периода, желательно сохранить привычный ритм сна и бодрствования, ограничившись минимальными изменениями режима дня.

6. Создайте для ребенка рабочую атмосферу.

Следите за тем, чтобы ребенку было комфортно заниматься. Исключите все предметы, которые отвлекают его внимание.

7. Ребенок должен отдыхать.

Обеспечьте ребенку полноценный отдых, возможность заняться своими делами. Очень важно, чтобы выпускник выспался.

8. Следите за рационом питания.

Рацион питания должен быть сбалансирован. Считается, что на работу мозга влияют следующие продукты: орехи, рыба, молочные продукты, зерновые, фрукты и овощи, также нужно пить достаточное количество воды.

9. Составьте план подготовки.

До начала экзаменов обсудите с ребенком, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки

10. Начните «с простого».

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

создает позитивный настрой. Это порождает веру в себя, в собственные силы.

11. Проиграйте итоговое испытание.

Полезно "проиграть" ситуацию экзамена для тренировки выбора последовательности действий, ориентации во времени, что поможет существенно снизить тревожность ребенка. Проведите импровизированный экзамен и проверьте правильность выполнения заданий вместе с ребенком. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли.

Помните, любой выпускник испытывает страх и беспокойство перед экзаменом. Поэтому главная задача родителей помочь своему ребенку достойно подготовиться к экзамену, а также справиться с волнением. Поддерживайте ребенка и будьте спокойны и уверены сами!

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

