



Период сдачи экзаменов достаточно сложный для обучающихся 9, 11 классов. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма, но излишнее эмоциональное напряжение зачастую снижает работоспособность. Что же могут сделать родители, чтобы помочь детям?

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

Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением. Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может. Очень важно скорректировать ожидания выпускника, сформировать адекватное отношение к ситуации. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

Сам процесс сдачи экзамена требует много сил, поэтому в период подготовки к экзаменам важно, чтобы Ваш ребенок хорошо питался. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Большое значение имеет режим подготовки ребенка. Важно, чтобы ребенок имел возможность отдохнуть, сменить деятельность, заняться физическими упражнениями. Обеспечьте достаточно продолжительный сон, не допускайте перегрузок. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут. Используйте для подготовки время естественного подъема работоспособности человеческого организма: с 9:00 до 13:00 ч. и с 16:00 до 20:00 ч. Учитывая закономерности запоминания, необходимо повторять изучаемый материал сначала через 15-20 мин., затем через 8-9 часов, и еще раз через 24 часа.

Очень важно понять, в какой помощи нуждается именно ваш ребенок. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Родители могут оказать детям помощь в распределении учебного материала по дням, в определении ежедневной нагрузки, в составлении плана подготовки, помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!

Для тревожных детей учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным напряжением. Не нужно нагнетать обстановку напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Это может привести к повышению тревожности детей и в итоге приведет к дезорганизации их деятельности. Ваша задача - создание ситуации успеха, поощрение, поддержка. Повышайте уверенность детей в себе, учите контролировать эмоции, и сосредоточиться на том, что можно сделать, а не на своих переживаниях о том, что «Вдруг не получится». Поговорите с детьми о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумайте действия в таких ситуациях.

Для гипертимных детей (быстрых, энергичных, активных) родители должны создать

ощущение важности ситуации экзамена, нужно со всей серьезностью разъяснить, какое огромное значение имеют результаты ЕГЭ. Такие дети быстро выполняют задания, но зачастую делают это небрежно, не проверяют себя и не видят собственных ошибок. Поэтому у таких детей необходимо развивать навыки самоконтроля: по завершению работы найти ошибки, самостоятельно проверить результаты выполнения задания.

Процедура ЕГЭ требует высокой мобильности. Это может представлять трудности для детей, которые с трудом переключаются с одного задания на другое. Навык переключения тренировать довольно сложно, но вполне реально научить ребенка определить время, необходимое для каждого задания. Например, если нужно решить 5 задач за час, значит, на каждую задачу можно потратить не более 12 минут. Попробуйте также определить, сколько времени можно потратить на каждое задание на экзамене. Посоветуйте ребенку, если он не может сразу дать ответ на вопрос или не уверен, пропустить его, чтобы потом к нему вернуться.

Дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации (невнимательные, рассеянные), могут нерационально использовать отведенное время. Поэтому на этапе подготовки очень важно научить ребенка использовать различные средства для саморегуляции деятельности: например часы, для определения времени на выполнение задания, список необходимых дел (и вычеркивание их по мере выполнения) и т.п.

Характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам учащиеся уже предполагают ответ, и торопятся его вписать. Посоветуйте внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл.

Не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны.

Желаем успешного окончания учебного года!