Советы родителям: как помочь детям подготовиться к экзаменам.

1. 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.

2. 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".

3. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

4. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

5. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.

6. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

7. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

8. 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.

9. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

10. 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.

11. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

12. 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.

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

14. 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.

**Информация для родителей:**

· Совсем скоро у 9- и 11-классников начнутся выпускные и вступительные экзамены. Как бы хорошо ни учился ребенок, экзамен для него все равно всегда - стрессовая ситуация. Редкий ребенок не волнуется перед экзаменом, не боится, что "завалит". Как родители могут поддержать детей, помочь им справиться с этим волнением?

· Для того чтобы у ребенка было меньше оснований для волнения, он должен быть хорошо подготовлен к экзамену, чувствовать уверенность в том, что может успешно его сдать. Понятно, что если ребенок весь год учился кое-как, с "двойки" на "тройку" перебивался, то его страх перед экзаменом вполне обоснован. И тут родителям уже не о преодолении волнения надо беспокоиться, а о том, чтобы наверстать упущенное, "дырки" в знаниях хоть как-то залатать. Не секрет, что некоторые малодушные родители в таких случаях прибегают к медицинской помощи - всеми правдами и неправдами стараются получить справку о том, что ребенок по состоянию здоровья от экзаменов освобождается. Другие нанимают репетитора, чтобы "натаскал" ребенка к экзамену.

· Но не только слабо успевающие школьники "боятся" экзаменов. Нередко даже отличники перед экзаменом чувствуют волнение, страх и неуверенность в своих силах. Если их родители тоже переживают и волнуются, дети начинают волноваться еще больше. А иногда бывает и так: родители, видя, что ребенок не очень беспокоится по поводу экзаменов, думают, что он недопонимает всей ответственности, переоценивает свои силы, и начинают "дергать" его, пугать трудностями, которые его ждут. И нередко добиваются своего: ребенок, в конце концов, начинает волноваться. И тогда волнуются уже все вместе. А от этого волнения никакой пользы нет, даже наоборот, - некоторые дети из-за излишнего волнения сдают экзамены гораздо хуже, потому что не могут собраться, сосредоточиться. Бывает, что, вообще, от этого у них из головы все "вылетает" - вроде бы и учили, но ничего не помнят. Так что, **лучше поддерживать ребенка, вселять в него уверенность в успехе. И не показывать своего волнения,** хотя демонстрировать полное равнодушие тоже не стоит: ребенок может подумать, что родителям все равно, как он сдаст экзамены, что им до него нет никакого дела.

· Очень важно в период экзаменов, чтобы атмосфера в доме была не нервозной, а спокойной и доброжелательной. Не стоит каждые десять минут напоминать ребенку, чтобы он готовился к экзамену и пугать его ужасными последствиями плохой подготовки. Вместо этого надо помочь ему организовать такой режим дня, чтобы было время и для качественной подготовки, и для отдыха. Как говорится, "и делу время, и потехе час".

· Об отдыхе во время подготовки к экзаменам забывать нельзя. Не совсем правы те родители, которые противятся любой попытке ребенка отвлечься от учебных занятий и заняться чем-нибудь "для души": "Отдыхать", - говорят они, - "потом будешь, после того, как экзамены сдашь". Но переутомление отнюдь не способствует более успешной сдаче экзаменов.

· **Лучше всего, если ребенок занимается подготовкой к экзамену в строго отведенное для этого время.** Пересиживать это отведенное время не следует, эффективность занятий от этого не увеличивается. Важно, чтобы в это отведенное для занятий время ребенок не отвлекался на другие дела, не терял времени даром, а именно готовился к экзамену. Этому способствует план подготовки: распределение тем, билетов, вопросов по дням и часам. А "сделал дело - гуляй смело", т.е. если ребенок выполнил план, сделал то, что запланировал, значит, может и отдохнуть: погулять, поиграть, с друзьями пообщаться.

· Вечером, перед сном, полезно повторить то, что выучил за день. И если понял, что день прошел не зря, со спокойной совестью можно ложиться спать. Надо помнить, что привычка некоторых людей заниматься по ночам (якобы для того, "чтобы никто не мешал") не является хорошей: сбивается ритм сна и бодрствования, что само по себе довольно вредно и плохо отражается на общем самочувствии и здоровье, не говоря уж о том, что такие занятия мало эффективны.

· Очень важны в период экзаменационных сессий прогулки и игры на свежем воздухе, занятия спортом. Они повышают тонус, поднимают настроение, способствуют эмоциональной разрядке, что немаловажно для ребенка в такой стрессовый период его жизни. К тому же, такие занятия укрепляют здоровье, что весьма актуально для наших школьников.

**На кануне экзамена: полезные советы.**

· Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроя. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

· В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

· Если в школе холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

**КАК УСПОКОИТЬ НЕРВИШКИ НАКАНУНЕ И ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА.**

**Аутотренинг** – чудесное средство против предэкзаменационного мандража, лучше всяких валерьянок. Снимает нервное напряжение – раз, настраивает по-боевому – два, повышает работоспособность – три, улучшает самоконтроль – четыре, убирает усталость – пять. В чем смысл аутотренинга? Воздействуя на тело, мы можем изменить психологическое состояние. Существует много разновидностей самоконтроля. Остановимся на комплексе упражнений нервно-мышечной релаксации, предлагаем вам простенький набор упражнений, снимающих стресс.

**Для ног:**

· упереться пятками в пол, максимально поднять носки, напрячься, сбросить напряжение;

· упереться пальцами ног в пол, максимально поднять пятки, напрячься, сбросить напряжение.

**Для рук:**

· сжать кисти рук в кулак, разжать;

· максимально растопырить пальцы рук, расслабиться.

**Для спины, плечевого пояса и шеи**:

· поднять плечи максимально вверх, подержать, опустить.

**Тонизирующие упражнения:**

· «Потягушки»;

· стучим пятками об пол;

· свободное вращение головой в одну и другую сторону;

· легкие прыжки на месте.

**Для лица:**

· максимально широко улыбнуться, задержать «улыбку», расслабиться;

· собрать губы в одну точку, задержать, расслабиться;

· крепко зажмуриться, подержать, расслабиться.

**Несколько универсальных рецептов**

**для более успешной тактики выполнения тестирования.**

Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.

Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").

Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Педагог-психолог МБОУ Погроминская СОШ Рахматулина Е.Р.