

Психолого-педагогические рекомендации родителям и учащимся
на этапе подготовки и сдачи экзаменов, ЦТ

Экзамены – это серьезное испытание не только интеллектуальных, но и личностных качеств человека в любом возрасте.

Подготовка к экзаменам включает в себя формирование и развитие психологической, педагогической и личностной готовности у всех участников образовательного процесса – учащихся, учителей, родителей.

Роль родителей в профилактике предэкзаменационного стресса учащихся трудно переоценить, и заключается она, во-первых, в создании положительной мотивации, психологической поддержке, снижении уровня тревожности, во-вторых, - во внешнем контроле за процессом подготовки и создании благоприятных повседневных условий, режимом занятий и отдыха, а также обеспечении полноценного питания.

Что необходимо помнить каждому родителю, чей ребенок подошел к экзаменационной черте? Предлагаем Вам ряд правил, выполнение которых поможет справиться с возникающими трудностями.

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.

Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате экзамена.

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

Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты заданий по предмету и потренируйте ребёнка.

Часто учащиеся при подготовке к экзаменам стремятся к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник – это нецелесообразно. Полезно структурировать материал за счет выделения существенной информации и составления плана ответа, связывать запоминаемый материал с примерами из жизненного опыта, стараться понять прочитанный материал. Запоминанию способствуют также выписки из прочитанного, составление схем, опорных сигналов.

Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если у ребёнка нет часов, обязательно дайте их ему на экзамен.

Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок. Чтобы у ребенка не было переутомления необходимо через каждые 40 минут занятий делать перерывы на 10-15 минут. Во время отдыха можно послушать приятную музыку, потанцевать, принять контрастный душ, ванну, помыть посуду (движение и вода снимают мышечное напряжение).

Необходимо помнить, что наиболее продуктивное время запоминания - между 8 и 12 часами дня, затем работоспособность обучающегося снижается, и начинает снова расти, с 17 до 19 часов, при отсутствии значительного утомления.

Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться. Сон во время подготовки и сдачи экзаменов рекомендуется не менее 8-9 часов. Обязательны прогулки на свежем воздухе и общение с друзьями. Полезны занятия плаванием, фитнесом в тренажерном зале.

Не критикуйте ребёнка после экзамена.

Помните: главное — снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить необходимые условия для занятий

И еще несколько слов о тревоге. Тревога это энергоемкое занятие, чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается. Поэтому очень важно уже на этапе подготовки к экзаменам научиться снижать уровень тревоги. Дело в том, что существует определенный уровень волнения, оптимальный для организации деятельности. Если ребенок не волнуется, он ничего не делает. Очень высокий уровень волнения, наоборот, приводит к ступору, мешает деятельности. Все силы уходят на то, чтобы справиться с волнением. Оптимизация и регуляция состояния в экзаменационный период учащегося - вот задача, которую нужно решить родителям совместно с педагогами и психологической службой школы.

Рекомендации учащимся

«Как подготовиться к экзаменам и сохранить здоровье»

Подготовка к экзамену:

- ✓ Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической.
- ✓ Начинайте готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
- ✓ Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайтесь запомнить сначала самое легкое, а потом переходите к изучению трудного материала.
- ✓ Ежедневно выполняйте упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения и усталости.
- ✓ Подготовьте рабочее место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради и т.п.
- ✓ Организуйте свое временное пространство и составьте план занятий. Определите время биологической активности, и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Составляя план занятий на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться.
- ✓ Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по предмету. Эти тренировки ознакомят Вас с конструкциями тестовых заданий.
- ✓ Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов.
- ✓ Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину триумфа. Никогда не думайте о том, что не справитесь с заданием.
- ✓ Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.

Накануне экзамена

- ✓ Часто считают, что для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, вечером совершите прогулку, перед сном примите душ. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением «боевого» настроения.

Во время экзамена

В антистрессовых целях, чтобы снизить волнение и сконцентрировать внимание, полезно выпить три глотка воды, сосчитать до 10.

- ✓ Пробежите глазами весь экзаменационный материал, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, обратите внимание, нет ли опечаток или плохо

пропечатанных листов. Сосредоточьтесь. Внимательно читайте вопросы и задания до конца, чтобы правильно понять их смысл.

- ✓ Если не знаете ответа на вопрос или не уверены, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться. Начните с легкого! Начните отвечать на те вопросы, в знании которых Вы не сомневаетесь, не останавливайтесь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.
- ✓ Научитесь пропускать трудные или непонятные задания. Помните, в экзаменационном материале всегда найдутся вопросы, с которыми Вы справитесь.
- ✓ Думайте только о текущем задании! Когда Вы делаете новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Помните, задания не связаны друг с другом, поэтому знания, которые Вы применили в одном, решенном Вами вопросе, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание.
- ✓ 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.
- ✓ Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Удачи и успешной сдачи экзаменов!