

**Экзамен** – неотъемлемая часть жизни, и самое разумное – научиться сдавать их так, чтобы иметь хороший результат, свести к минимуму вредные последствия и, может быть, даже получить удовольствие. В этом Вам помогут определенные психологические знания.

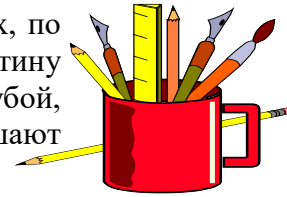
## ЧТО НУЖНО СЕЙЧАС ВАШЕМУ РЕБЕНКУ?

- Поддержка, знание, что он любим, несмотря ни на какие обстоятельства.
- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте его после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент не могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».
- Уверенность в своих силах и наличие запасных вариантов в случае неуспеха. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните, что он обязательно должен чередовать занятия: литература, математика и т.д.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал, на столе не было

лишних предметов, из-за которых рассеивается внимание.

- В комнате должен быть свежий воздух, по линии взгляда хорошо повесить картину или коллаж, где были бы желтый, голубой, фиолетовый – эти цвета повышают эффективность занятий.
- Поставьте сирень или зажгите аромалампу с запахом цитрусовых, эти запахи бодрят и благотворно влияют на память.
- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов: грецкие орехи, молочные продукты, рыба, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Перед экзаменами не следует наедаться.
- Одежда должна быть удобной. Помните, что новые вещи всегда немного сковывают, что ребенку явно противопоказано. Не забудьте напомнить о носовом платке – он пригодится для влажных глаз и ладоней.
- В день экзамена постарайтесь, чтобы ребенок съел на завтрак немного больше того, к чему привык. Надо помочь организму выдержать психологическую нагрузку. На экзаменах мозг работает с большей активностью, чем в обычные дни, и поэтому организм нуждается в дополнительных энергетических ресурсах.
- Не давайте кофе, крепкого чая, т.к. нервная система находится на взводе. Повышенное содержание кофеина может привести к самым нежелательным последствиям: дрожанию рук, рассеиванию внимания, беспокойству и тревожности. Лучше дайте с собой шоколад.

## КАК ПОМОЧЬ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ



### Практические рекомендации для родителей

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». Безусловно, экзамены – дело индивидуальное, выпускник оказывается один на один с комиссией. Но родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов.

Согласитесь, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку:

- умение не сдаваться в трудной ситуации
- а провалившись вдохнуть полной грудью и идти дальше.

1. До экзаменов обсудите с ребенком, что именно придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему сложными. Ответы на наиболее трудные вопросы полностью, развернуто пусть рассказывают Вам, причем пусть стараются это делать так, как требуется на экзамене, или пробуют рассказывать их перед зеркалом (желательно таким, чтобы видеть себя в полный рост), обращая внимание на позу, жесты, выражение лица. В психологии установлено, что чем больше различия в состояниях человека в тот момент, когда он готовится к экзамену и сдает его, тем труднее ему извлекать информацию из памяти.

2. Помогите разделить день на три части:
  - готовиться к экзаменам 8 часов в день;
  - заниматься спортом, гулять на свежем воздухе – 8 часов;
  - спать не менее 8 часов.
3. Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Зная золотые часы, наметьте, какими темами будете заниматься в часы подъёма, а какими – в часы спада. Если будете волевыми усилиями систематически бороться со сном, то может нарушиться свойственный биологический ритм жизнедеятельности. Станет всё труднее и труднее засыпать, затем появится раздражительность, повысится утомляемость.
4. Составляя на каждый день план подготовки, используйте следующие данные:
  - С 2 до 5 часов утра и с 13 до 14 часов человек слаб физически и интеллектуально;
  - С 2 до 4 часов снижается активность памяти и внимания;
  - С 8 до 12 часов и с 17 до 19 ч. отмечается наилучшая работа памяти;
  - С 9 до 13ч. и с 16 до 21ч. – высокая работоспособность тяжелые темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые – в часы спада.
5. Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.
6. Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Необходимо помочь ребенку

понять, что доставать шпаргалку имеет смысл только тогда, когда он не знает вообще ничего. Помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой.

7. Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее время от переутомления (полить цветы, приседания и т.д.).
8. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы эта была музыка без слов.
9. Если ваш ребенок получил оценку ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил вступительный экзамен, помогите ему справиться с бедой. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло». Родители, не любящие своих детей, - явление редкое, но подростков, уверенных в родительской любви, не так уж много. Не бойтесь прямо говорить ребенку о своей любви, и пусть эта любовь не зависит от результатов экзаменов.

**Желаем успехов!**

Н.А. Молчан,

педагог-психолог

ГУО «Гимназии г.Сморгони»

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ



- **ЭКЗАМЕН – ЭТО ИСПЫТАНИЕ ...**
- **ЧТО НУЖНО ВАШЕМУ РЕБЕНКУ?**
- **КАК ПОМОЧЬ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ...**
- **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**