Советы родителям: как помочь детям подготовиться к экзаменам

• 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.
• 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".
• Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
• Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятно допущения ошибок.
• Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.
• Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
• Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
• 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.
• Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
• 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.
• 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
• 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.
• Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
• 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, 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.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Волнение у школьника бьет через край?

Ни в коем случае не давайте седативные препараты (элениум, тазепам и т.д.)

«Успокаиваться» надо заранее: за 1-2 недели до экзаменов попить настойки из трав - пустырника, валерианы, боярышника, пиона пассифлоры либо отвары, настои из них. Настойки принимают от 20 капель до чайной ложки, а отвары и настои - по 1/3 стакана (заваривайте из расчета столовая ложка сухой травы на стакан кипятка) 2-3 раза в день после еды.

А вот накануне или перед самым экзаменом ничего успокаивающего пить не стоит: можно спровоцировать сонливость, заторможенность. А на экзамен, сами понимаете, требуется приходить собранным и активным.

Пересмотрите питание. Оно не должно содержать много стимуляторов (кофе, чая, колы, сахара, красного мяса). Полезно попить травяные чаи.

КАК НАЙТИ НУЖНУЮ «ТОЧКУ»

Подготовка к испытаниям пойдет веселее, если научиться приемам точечного массажа. Бывает, засидевшись за учебником, ребенок незаметно для себя начинает теребить мочку уха. Не призывайте его к порядку, требуя прекратить это занятие. Чисто интуитивно юный интеллектуал обнаружил хорошо известную иглорефлексотерапевтам точку, помогающую избавиться от умственной усталости. Она расположена в центре мочек ушей. Энергично разминая их большим и указательным пальцами от 30 секунд до минуты несколько раз на протяжении занятий, можно сохранить голову ясной и набрать неплохие баллы на экзамене.

Чтобы быстрее сосредоточиться, активизировать память и внимание, в течение того же времени нужно несколько раз резко и отрывисто надавить подушечкой указательного пальца на так называемую точку «инь-тан», которая находится на переносице по центру между бровями. А если одновременно между подушечками большого и среднего пальцев той же руки воздействовать на точки у внутренних углов глаз, значительно уменьшится и зрительное напряжение.

Кроме того, в таких случаях полезно быстро и с некоторым усилием нажать на точку «бай-хуэй», которая расположена в теменной ямке посередине линии, соединяющей верхние части ушных раковин.

В период подготовки к экзаменам каждое утро давайте школьнику по 1-2 драже (0,05 г.) аскорбиновой кислоты - она обладает свойством вызывать прилив сил и улучшать умственную работоспособность, ее по праву называют витамином бодрости.

Лучше усаживаться за учебники утром - с 10 до 12 часов - и с 16 до 18 часов. В этот период внимание и память находятся «на высоте».

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПРИСТУПЕ ПАНИКИ/БЕСПОКОЙСТВА

Научите ребенка: вдыхать очень глубоко и довольно быстро через нос, а выдыхать очень медленно через рот, выдыхая в два раза дольше, чем вдыхая. Если это повторить десять раз, вы ощутите эффект успокоения. Если есть возможность, нужно выпить раствор бикарбоната натрия (питьевой соды), что даст такой же эффект.