

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ВЫПУСКНИКОВ

ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ

- Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, 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 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 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).
- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Так как задания будут на время, то можно потренироваться выполнять подобные задания с фиксацией времени, чтобы подросток мог в нем ориентироваться самостоятельно. Торопливые могут прочитывать по несколько раз инструкцию к заданию, чтобы понять верно смысл и не исправлять потом ошибки. Медлительным можно предложить дома учиться распределять время при выполнении задания. И, конечно же, и тем и другим необходимо оставлять 5-10 минут на проверку работы. Родители могут контролировать время, подбирать аналогичные задания при подготовке.
- Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться.
- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерителем его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.
- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
- Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.
- В день экзамена организуйте совместный приятный завтрак, он должен быть не обильным, но питательным, включающим любимые блюда.
- Провожая на экзамен, обнимите своего ребенка, скажите, как вы любите его (ее), верите в успех и ждете дома!

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ВЫПУСКНИКОВ

Психологи считают, что хорошо ввести в интерьер для занятий желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Не надо переклеивать ради этого обои или менять шторы, достаточно какой-то картинки в таких тонах, эстампа и т. п.

Вы должны обратить особое внимание на внешние помехи, поскольку они могут очень чувствительно влиять на эффективность усвоения материала. Возможно, ваша квартира находится на улице с шумным движением, с постоянно тормозящими машинами и громяющими трамваями. Может ли ребенок уйти на время экзаменов в другую комнату?

Если рабочий стол находится у окна, и ребенок все время отвлекается на внешние события, закройте окно шторами до уровня глаз. Не недооценивайте эти внешние мешающие факторы. Особенно тогда, когда ребенку приходится постоянно насильно заставлять себя учить, особенно когда стоит очень хорошая погода.

Организация письменного стола может также значительно повлиять на усвоение материала. Очистите рабочее поле и сделайте так, чтобы оно было обозримым. Не оставляйте в пределах досягаемости предметы, которые могут отвлекать.

Также мы считаем, что музыка, как правило, при обучении, скорее вредна, чем полезна. Но это дело личное и зависит, наверное, от вида экзаменационного материала. Тихая фоновая не сумбурная музыка, скорей всего, позитивно может влиять на способности мышления и творчества.

Родителям полезно знать, что продуктивно человек может заниматься 8—10 часов в сутки. Оптимальный период для непрерывных занятий составляет 40 — 50 минут, после чего целесообразно сделать 5 —10-минутный перерыв, за день должно быть два больших (1 — 1,5 часа) перерыва, когда выпускник может заняться любимым делом, спортом, прогуляться. Самое благоприятное время для занятий с 7 до 12 часов и с 14 до 17 — 18 часов (мозг способен к наиболее продуктивной работе). Исключение делается только для закоренелых «сов», которые достигают наибольших успехов вечером и ночью.

Сон должен быть полноценным, желательно увеличить его на 1 час по сравнению с обычной его продолжительностью.

Постарайтесь обеспечить ребёнку полноценное питание, по возможности включайте в рацион мясо, рыбу, овощи, фрукты, орехи.

Помните основные принципы психологической поддержки, особенно важной в период подготовки к экзамену.

- Оказывайте ребенку внимание (интересуйтесь его настроением, состоянием здоровья, проявляйте заботу о его нуждах).
- Позаботьтесь, чтобы дома было что-то вкусненькое, что любит ваш ребенок, это будет снижать его эмоциональное напряжение (при этом не злоупотребляйте сладостями и мучным).
- Оставьте ему на период экзаменов минимальный круг домашних обязанностей, давайте ему понять, что оберегаете его.
- Выражайте ему готовность помочь и помогайте в различных вопросах подготовки.
- Рассказывайте о своем опыте сдачи экзаменов, где это уместно. Расскажите, что вы испытывали перед экзаменами.
- Старайтесь выражать уверенность в его силах, не пугайте провалом.
- Сами постарайтесь регулировать свое волнение и не переносить его на ребенка.
- Будет полезно, если вы примете мысль, что в случае неуспеха жизнь ребенка не закончится и вы его любить не перестанете.

Советы родителям в период подготовки и сдачи ЕГЭ

- Учитывая особенности вашего ребенка, помогите ему выбрать наиболее оптимальную тактику подготовки экзаменам
- Помогите отрегулировать режим дня, режим сна, режим питания. В экзаменационный период ребенку нужен хороший отдых: прогулки на свежем воздухе, чередование умственной деятельности с двигательной активностью (танцы, игры, катание на велосипеде) и полноценный сон. Установлено, что одна бессонная ночь снижает интенсивность работы мозга на 9%
- Чтобы снять тревожность ребенка перед экзаменом, не увлекайтесь успокоительными лекарственными средствами. Лучше предложить ребенку крепкий чай с лимоном, немного шоколада и банан, в котором содержатся вещества, успокаивающе действующие на организм.
- Психологи подчеркивают, что детям свойственно «настраиваться» на эмоциональную волну своих родителей. Они копируют не только поступки, но и чувства. Поэтому постарайтесь строже контролировать не только слова, но и свои эмоциональные «всплески». Иногда разногласия в семье порождают стрессовое состояние ребенка. Постарайтесь быть терпеливыми друг к другу и сохранять мир и согласие в семье. Проявите чуть больше, чем обычно, внимания к ребенку. Дружеское похлопывание по плечу, прикосновение рукой вызывает успокаивающий эффект.