

Как поддержать ребенка во время экзаменов.

План:

- 1) Психологические трудности ребенка в экзаменационный период.
- 2) Организация режима дня.
- 3) Оптимальная организация учебной деятельности.
- 4) Психологический настрой во время экзаменов.

Экзамены – особый, очень сложный период в жизни человека. Каждый из нас сдавал экзамены, и наверняка у многих сохранились яркие и живые впечатления о том, как непросто было подготовиться и хорошо ответить. При подготовке к экзаменам одновременно возникает множество проблем: как чувствовать себя уверенно, как правильно излагать материал, как лучше распределить время?

Сегодня мы поговорим с вами о том, каким образом мы, взрослые, можем поддержать детей в период подготовки и сдачи экзаменов.

С чем связаны психологические трудности детей во время экзаменов?

Прежде всего, это проблемы сугубо учебного характера: усвоение и запоминание большого количества учебного материала. Детям необходимо рационально организовать свое время и пространство таким образом, чтобы успеть всё выучить и повторить.

Кроме того, это проблемы психологические: тревога в связи с экзаменационной ситуацией, особой важностью момента, страх не оправдать свои и чужие ожидания. **Экзамен – это проверка не только знаний ребенка, но и его самооценки: «Достаточно ли я хорош, успешен?»**. Ситуация экзамена является для ребенка стрессовой, причем в борьбе с этим стрессом ему требуется помощь взрослого.

Как поддержать ребенка в период экзаменов?

Очень важно оказать помощь в организации режима дня, ведь дети зачастую пренебрегают простыми гигиеническими правилами. Например, они очень часто волнуются, так как им кажется, что объем материала очень велик, и они не успеют все выучить к экзаменам. Для того чтобы эта задача стала для детей более реальной, мы можем оказать им помощь в распределении учебного материала по дням, в определении учебной нагрузки, в составлении плана. Составление плана помогает также справиться с тревогой: ребенок понимает, что успеть выучить весь учебный материал вполне реально, у него достаточно времени для этого. Часто дети могут сделать это сами, и наша помощь может быть, как нельзя кстати. Как можно составить план работы?

Вместе с ребенком подсчитаем, какое количество материала ему нужно выучить: сколько параграфов учебника или сколько задач решить. Потом посчитаем, сколько у него есть на это времени. Вычтем один – два дня на повторение и возможные непредвиденные обстоятельства. Это сделать очень важно, чтобы у ребенка на всякий случай оставался временной резерв. Разделим количество заданий на количество дней. Это ежедневная норма, которую тоже можно разделить, например, на три части: утро, день, вечер. Тогда получается, что, скажем, за утренние часы нужно выучить всего 2-3 темы, а это задача вполне посильная. Этот план можно написать и повесить, чтобы потом вычеркивать выполненные пункты. Такой план наглядно показывает результаты работы.

Часто дети стараются выучить весь объем материала сразу, причем заучивают его дословно, не пытаясь понять. Такой путь является неэффективным. Дело в том, что объем памяти у человека ограничен и включает в себя семь плюс, минус две единицы информации. Поэтому, текст запоминался лучше, его надо разбить на составляющие. Мы можем подсказать детям различные способы работы с информацией, прежде всего составление планов, конспектов, схем, таблиц.

Вот наиболее простой способ заучивания учебного материала. Сначала материал делится на смысловые блоки, каждый блок получает название, и составляет план всего параграфа. Затем ребенок выучивает по отдельности каждый пункт плана и только потом повторяет весь параграф целиком.

Огромное значение имеет режим дня. Важно, чтобы ребенок имел возможность отдохнуть, сменить деятельность. Иногда для детей шумный и активный отдых становится дополнительной нагрузкой. Например, компьютерные игры только увеличивают усталость. Необходимо помочь ребенку найти такую форму досуга, которая не переутомляла бы его: прогулки, общение с друзьями. В течение дня нужно также делать короткие перерывы каждые 45-60 минут, чтобы сохранить высокую работоспособность. Ребенок может выпить чаю, отвлечься, поговорить по телефону и затем вновь вернуться к занятиям.

Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности ребенок должен высыпаться. Иногда дети, торопясь выучить как можно больше, пренебрегают сном, занимаются по ночам, после чего быстрее устают, становятся раздражительными и беспокойными. В состоянии утомления работоспособность снижается, и продуктивность такой учебы, когда тянет в сон, очень невелика. Лучше заниматься на свежую голову, выспавшись, чем допоздна сидеть за экзаменационными заданиями.

Нужно ли на время экзаменов освобождать ребенка от домашней работы? Этот вопрос непростой, потому что иногда дети начинают манипулировать взрослыми, эксплуатируя тему своей учебы, чтобы избежать помощи по дому: «Я и так много занимаюсь, а меня еще заставляют мыть посуду». Физически легкая работа может служить разгрузкой, позволяющей сменить деятельность и отдохнуть, а может только усилить общее утомление, поэтому вопрос о помощи по дому решается индивидуально, с учетом особенностей ребенка.

Особое значение в этот период имеет наш собственный эмоциональный настрой. Безусловно, для нас самих период выпускных и вступительных экзаменов является очень тревожным. Если ребенок видит, как мы переживаем, он как бы заражается нашим напряжением и тревогой. Это особенно характерно для детей тревожных, склонных переживать даже без особого повода. Зачастую тревоги и страхи детей связаны с тем, что вступительные экзамены они воспринимают как нечто фатальное, непоправимое. Они даже боятся представить, что случится, если вдруг они не справятся, и это еще больше усугубляет напряжение, которое дети испытывают.

Во время экзаменов мы должны создать эмоционально спокойную, ненапряженную атмосферу. Ребенку бывает трудно самому опираться на собственную уверенность в себе, и в этой ситуации роль такой «палочки-выручалочки» играем мы, взрослые. Важно создать для ребенка ситуацию успеха, говорить ему о том, что мы в него верим и надеемся на успех.

Иногда может показаться, что подобный настрой может вызвать у детей расслабление: если у меня и так все получится, зачем я буду стараться?

Дело в том, что существует определённый уровень волнения, оптимальный для организации деятельности. Если ребенок не волнуется, он ничего не делает. Если, наоборот, волнение слишком сильное, оно приводит к ступору, мешает деятельности. Все силы уходят именно на то, чтобы справиться с волнением.

Экзамены – ситуация действительно важная, но не запредельная. Ощущение огромной значимости экзамена не стимулирует ребенка, а, напротив, мешает подготовке. Поэтому очень важно немного снизить эту важность. Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжается, это помогает ему чувствовать себя более уверенно.

Наконец, очень важно понять, в какой помощи нуждается именно ваш ребёнок. Кому-то из детей необходимо, выслушали выученные им темы, кому-то нужно помочь написать планы и конспекты. Узнать о том, что нужно вашему ребенку, можно, только спросив его об этом: «Как я могу тебе помочь?»