

Как помочь выпускнику сдать экзамены?

Советы родителям старшеклассников

Важнейшими задачами, стоящими перед старшеклассниками, являются **самоопределение, принятие решения, от которого зависит будущее, соотнесение жизненных целей, планов и желаний со своими особенностями**, раскрытие в себе качеств, позволяющих получить максимально хороший результат на экзаменах с целью последующего профессионального обучения.

Их жизнь насыщена стрессами и психологическими перегрузками. Наиболее эмоционально учащиеся реагируют в школе на ситуации, связанные с контролем знаний, сдачей экзаменов. В этом ряду следует особенно выделить государственную аттестацию, когда от полученного результата зависит поступление в профессиональное учебное заведение, овладение избранной профессией.



Экзамен - наиболее сложная стрессовая ситуация, предъявляющая особые требования к человеку, к его личностным качествам, к его психической устойчивости. А умение не теряться в сложных ситуациях, даже если они повторяются, само собой не приходит.

Конечно, главным условием успешной сдачи экзамена была и остаётся хорошая предметная подготовка. Но кроме этого важным критерием успеха на экзамене является эмоциональная устойчивость, умение не впадать в панику, несмотря ни на что. Итак, *как подготовиться психологически?*

ЕГЭ - это стресс для выпускника и для его родителей. Поэтому очень важно заранее подготовиться к нему и научиться воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя и приобрести экзаменационный опыт. Ведь впереди многих выпускников ожидают еще вступительные экзамены, а при обучении в ВУЗах, училищах и техникумах им предстоит сдавать по 8-12 экзаменов в течение года.

Конечно, **присутствовать** во время экзаменов и помочь ребенку при всем желании делать этого родители не могут. Экзамены - это дело сугубо индивидуальное и выпускник при сдаче ЕГЭ один на один с комиссией. А родителям остается только волноваться и тревожиться за своего ребенка. Многие родители согласно русской традиции перед экзаменами стараются ругать и критиковать ребенка, вместо того, чтобы поддержать его.

А те, у кого есть **возможность**, занимают репетиторов и готовы оплачивать любые суммы за их услуги, лишь бы их чадо сдал ЕГЭ на "отлично". Помощь родителей во время выпускных экзаменов очень важна, поскольку для успешной сдачи экзаменов необходима психологическая подготовленность ребенка.

Задача **родителей** во время подготовки к сдаче ЕГЭ не ругать ребенка и не снижать его самооценку, а снизить напряжение, тревожность ребенка и подготовить хорошие условия для занятий, для отдыха и

организовать правильное питание выпускника. Вот что советуют психологи родителям выпускника:



1. **Старайтесь** избегать ссор, конфликтов и семейных скандалов

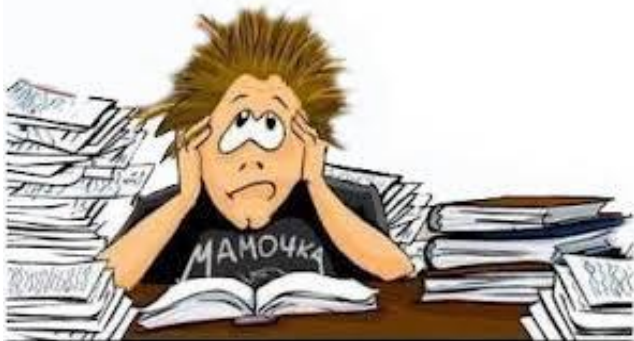
перед экзаменами ребенка. Ребенку передается волнение родителей и если родители не могут справиться со своими эмоциями, то это стрессовое состояние может стать причиной нежелания готовится у подростка или допущения им ошибок при сдаче экзаменов.

2. Подбадривайте **выпускника**, хвалите его и отмечайте его хорошие поступки. Таким образом, родители могут повышать его уверенность в себе. Дайте знать ребенку, что вы будете любить его даже в случае его неудачи и допущения ошибок на экзаменах.

3. Каждый день наблюдайте за самочувствием старшеклассника. Измерять температуру и трогать каждый день лоб как у маленького малыша, конечно, не следует, но только родители могут выявить первые признаки болезни, связанные с переутомлением и стрессами. Если выпускник по любому поводу раздражается, начинает плакать и боится сдачи экзаменов, то за помощью необходимо обратиться к психологу.

4. Строго контролируйте режим дня ребенка и не допускайте перегрузок. Подготовка к экзаменам должна сочетаться с отдыхом. Через каждые 40 минут занятий старшеклассник должен отдохнуть не менее 10 минут. Если ребенок очень усердный, то не давайте ему готовиться к экзаменам более 10 часов в день. Лучшее время для подготовки - дневное, ночью снижаются все функции организма, поэтому память человека в вечернее время ухудшается. Спать перед экзаменами необходимо не менее 8 часов, предварительно прогулявшись на свежем воздухе.

5. Обеспечьте дома удобное рабочее место и условия для выпускника. Выделите ребенку рабочий стол, где не должно быть ничего лишнего, а только материалы необходимые



для подготовки к экзамену. Следите за тем,

как сидит ребенок: нельзя сидеть, сильно согнувшись и читать лежа. Очень важно сохранить зрение во время экзаменов, ведь зрение многих старшеклассников портится именно во время экзаменов. Держать учебник при чтении надо в наклонном положении на расстоянии 20 см от глаза. Температура воздуха в комнате должна быть нормальной, а свет падать с левой стороны. Старайтесь создать тишину во время подготовки ребенка к экзаменам, проследите за тем, чтобы ему никто не мешал.

6. Следите за тем, чтобы **ребенок** каждое утро делал зарядку около 30 минут. Это поможет лучше освоить материал и восстановить работоспособность. После физических упражнений улучшается кровоснабжение мышц, снимается утомление глаз и появляется ощущение бодрости.

7. Объясните **ребенку** о том, что во время подготовки экзаменов нельзя играть в компьютерные игры, смотреть боевики и фильмы ужасов. Необходимо беречь силы и нервы для подготовки к экзаменам. Негативно влияют на память курение, кофе, применение лекарственных препаратов, распитие пива и энергетических напитков.

8. Во время умственного **напряжения человеку** надо сбалансированное питание, которое содержит все необходимые питательные вещества, микроэлементы и витамины. Для стимулирования работы мозга включайте в рацион питания ребенка рыбу, мясо, яйца, творог, живые йогурты, орехи, курагу, больше овощей и фруктов. Порадуйте ребенка плиткой горького шоколада и

бананами, они способствуют выработки "гормонов счастья". Исключите в это время сухомятку, подросток во время экзаменов должен питаться четыре раза в день горячей пищей. Нельзя во время подготовки к экзаменам соблюдать диеты.



Помогите вашим детям!

