

Что такое экзамен?

Давайте разберемся в том, что есть экзамен с точки зрения психолога.

1. **Экзамен** - это переработка большого объема информации, что связано с нагрузкой на мозг.
2. **Экзамен** - это серьезное эмоциональное переживание, т.е. нагрузка на нервную систему.
3. **Экзамен** - это оценка не только накопленных знаний, но и личности ребенка.

С чего начать?

Начать нужно с ритма дня.

Питание ребенка должно быть трех- четырех- разовое, калорийное и витаминизированное. Мед, орехи, молочные продукты, рыба, мясо, овощи и фрукты - обычное здоровое питание, принципы которого хорошо бы соблюдать не только во время экзаменов.

Нормальный сон и отдых вообще строго обязательны. Не нужно лишать ребенка привычных ему занятий спортом, и если ему вздумается навестить бабушку, пусть навещает - это будет для него расслаблением и разрядкой. Заставлять, пожалуй нужно одно - требование ложиться спать вовремя.

Помните! Любые химические препараты могут быть рекомендованы только врачом, строго индивидуально.

Научная организация труда

Практика показывает, что следует просмотреть весь нужный материал и распределить его следующим образом. Если на подготовку к экзамену отводится четыре дня, то впервые 2 дня выучивается 70% всего объема, в 3 день-остальное, 4 день - на повторение. При этом трудные темы нужно перемешать с более легкими. Бывает, что трудными темами для ребенка оказываются те темы, где есть не усвоенные в 7-8 классах простые вопросы. Они-то и не дают ему покоя, и приходится копаться в учебниках трехлетней давности.

Существуют некоторые психологические закономерности, которые должны учитывать дети и родители:

1. Так называемый «фактор края». Запоминается лучше всего то, что написано в начале и в конце текста. Середина обычно быстро вылетает из головы. Поэтому при запоминании и повторении уделите особое внимание середине текста.

2. Повторять следует не механически, а вдумываясь в содержание, сосредотачиваясь на смысле. После закаливания в мозг, информация, если ее не повторить, теряется через 10 часов 20-30%. Что бы этого не случилось, нужно: прочитать текст, повторить его 3 раза, через 20 минут, через 8-10 часов, через сутки. Только после такой подготовки можно быть уверенным, что информация прочно осела в голове ребенка.
3. Особенность узнавания. Глядя в текст, ребенок чувствует, что где-то и когда-то он все это видел, читал, стало быть, терять время на этот вопрос незачем, можно переходить к следующему. На самом деле, ребенок жестоко ошибается. И если не изучить внимательно то, что кажется таким знакомым, вполне можно получить двойку. Так что еще раз заучить знакомый материал необходимо.
4. Каким образом ребенок лучше запоминает? Что ему ближе - текст, рисунок, логические схемы, речевое воспроизведение, ощущение. Ребенок сам должен понять, в какой системе ему легче работать.

КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ СПРАВИТЬСЯ С ЭКЗАМЕНАМИ?

Результат экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов.

- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допустить ошибку.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение его состояния, связанное с переутомлением.
- Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения оно должно быть разнообразным и сбалансированным.
- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам.

- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Репетиция экзамена

Хорошее средство раскрепощения, преодоления страхов.

Не будем нервничать! Советы выпускникам!

1. Подготовка и сдача - разные вещи. Если вы все время перед экзаменами проваливались с учебниками на диване, то контраст со строгой экзаменационной обстановкой будет слишком силен, и это подействует на вас негативно. Поэтому учить необходимо сидя за столом или стоя, рассказывайте темы, это приблизит вас к реальной обстановке.
2. Репетируйте и еще раз репетируйте. Попробуйте представить себе трудную ситуацию на экзамене и найдите из нее выход. Задайте себе самые каверзные вопросы. Переживайте страх провала и подумайте - ну неужели нет выхода. Поплачьте, потоскуйте, позлитесь на себя и других. Переживайте свой страх до экзамена.
3. Вспомните случай своего успеха. Как вы вели себя тогда. Что говорили, о чем думали, как двигались, как выглядели - проживите эти ситуации.
4. Попробуйте аутогенную тренировку. Сочините для себя формулу «У меня все получится!», настройтесь, повторите перед сном и в течении дня.
5. На экзамене: не теряйте самообладания в сложный момент, хоть это и очень тяжело.
6. Уважаемые родители! Проявите гуманность. При всей своей любви к своим детям, сдающим экзамен, родители часто ведут себя совершенно недопустимо. Они запрещают ему ходить на спортивные тренировки, общаться с друзьями не по делу, запирают дома, не разрешают смотреть телевизор. В общем, у ребенка создается полное впечатление, что он находится под домашним арестом. Вспомните свою золотую пору экзаменов, то состояние, в котором пребывает сейчас ваш ребенок. Не нужно провоцировать конфликты, накалять обстановку и нервничать по каждому пустяку. Будьте ласковыми, выдержанными, защитите ребенка эмоционально. Возьмите билеты в театр, просто

погуляйте. И вы увидите, что вам и вашему ребёнку стало легче на душе.

Особенности подготовки к ЕГЭ:

- *Материал надо не только повторять, но и обобщать, систематизировать, т. к. в задания ЕГЭ включён программный материал не только 10-11 классов, но и курса основной школы.*
- *Для получения высокого балла недостаточно только уроков, необходима серьёзная дополнительная подготовка.*

Почему выпускники так волнуются?

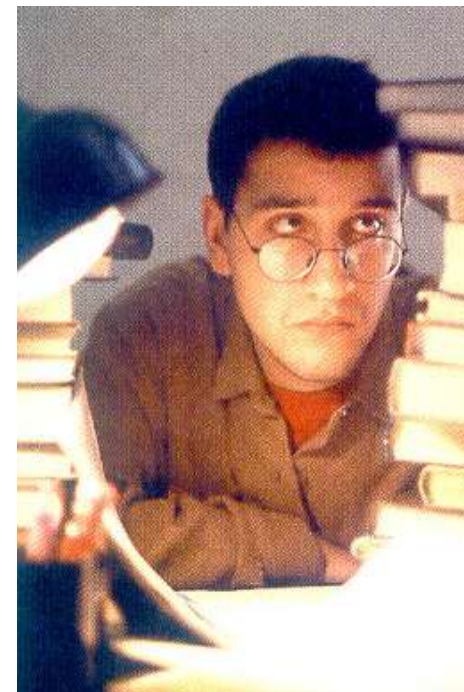
- Сомнения в полноте и прочности знаний.
- Стресс в незнакомой ситуации.
- Стресс ответственности перед родителями и школой.
- Сомнения в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания.
- Психологические и личностные особенности: тревожность, неуверенность в себе.

Помните:

- Самое главное – снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить подходящие условия для занятий.
 - **Удачи Вашим детям!**

Результаты изучения Вашего ребёнка:

КАК ПРОСТО СДАТЬ ЭКЗАМЕН?



(СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА)