

Как помочь ребёнку при подготовке к экзаменам?

Очень важно оказать помощь ребенку в организации подготовки к экзаменам. Дети часто волнуются, так как им кажется, что объем материала очень большой, они не успеют все выучить к экзаменам. Для того чтобы эта задача стала для детей более реальной, вы можете оказать им помощь в распределении учебного материала по дням, в определении ежедневной 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 не могут сами этого сделать, и наша помощь может быть как нельзя кстати.

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

Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности необходимо, чтобы ребенок высыпался. 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 позаниматься на свежую голову, выспавшись, чем допоздна сидеть.

Нужно ли на время экзаменов освобождать ребенка от домашней работы? Это вопрос непростой, потому что иногда дети начинают манипулировать своей учебой, чтобы избежать помощи по дому: «я так много занимаюсь, а меня еще заставляют мыть посуду». Физически легкая работа может выступать в роли разгрузки, позволяющей сменить деятельность и отдохнуть, а может только усиливать общее утомление, поэтому вопрос о помощи по дому нужно решать в индивидуальном порядке с учетом особенностей ребенка.

Особое значение в этот период имеет ваш собственный эмоциональный настрой. Безусловно, для нас самих период экзаменов является очень тревожным. Если ребенок видит, как мы переживаем, пьем валерьянку, 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 экзамены они воспринимают как нечто фатальное, непоправимое. Они даже боятся себе представить, что случится, если вдруг они не поступят, и это еще больше усугубляет напряжение, которое дети испытывают.

Во время экзаменов наша задача — создание эмоционально спокойной, ненапряженной атмосферы. Ребенку бывает трудно 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. Однако при этом следует дать понять, что ничего странного не произойдет, даже если результат будет не совсем таким, каким хотелось бы (особенно в том, случае, если ребенок очень ответственный и старается соответствовать ожиданиям взрослых).

Иногда может показаться, что подобный настрой может детей расслаблять: «если у меня и так все получится, зачем я буду стараться?». Дело в том, что существует определенный уровень волнения, оптимальный для организации деятельности. Если ребенок не волнуется, он ничего не делает. Очень высокий уровень волнения, наоборот, приводит к ступору, мешает деятельности. Все силы уходят на то, чтобы справиться с волнением.

Экзамены — ситуация действительно серьезная, но не запредельная. Ощущение огромной важности экзамена *не* стимулирует ребенка, а, напротив, мешает подготовке. В этом случае следует немного снизить значимость ситуации. Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжится, это помогает ему чувствовать себя более уверенно.

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