

## Советы психолога родителям

### **Чем и как помочь детям при подготовке к экзаменам?**

*Если ваш ребёнок сейчас готовится сдавать экзамены, то и вы, и он уже находитесь в состоянии стресса. Вот что происходит телом, когда мы попадаем в ситуацию стресса.*

- Левополушарные дети (с ведущим левым полушарием: любят сам процесс обучения, они склонны к последовательной деятельности – не любят, когда заведённый порядок вещей нарушается, предпочитают технику обучения новому по принципу «шаг за шагом». Им интересны символы и знаки: буквы, цифры) могут начать «зацикливаться» на определённой последовательности действий. Например, вместо того, чтобы сначала отвечать на те задания, которые понятны, а затем вернуться к более сложным, человек упорно решает сложное, теряя время. Правополушарные дети (с ведущим правым полушарием: им очень трудно вписаться во временные рамки. Они вполне искренне путают или забывают вещи, которые, казалось бы, делают каждый день, и могут спонтанно переключаться на что-нибудь интересное. В обучении часто схватывают суть, но теряются, когда нужно объяснить последовательность шагов, приведших к ответу) могут просто впасть в отчаяние: «ВСЁ пропало и уже НИКОГДА не будет хорошо!» Могут начать совершать хаотичные нелогичные поступки. Происходит это потому, что значительно активизируется работа врождённо ведущего полушария, нервные импульсы от одного полушария к другому проходят медленнее, что мешает слаженной работе обоих полушарий. Это влияет на наше восприятие информации и эмоциональное состояние.

- Кто-то перестаёт замечать ошибки при проверке. Или, например, читает и вообще не понимает текст. Это от блокировки зрительной информации. У других блокируется слуховое восприятие вместе со слуховой памятью. Человек слышит задание, но не понимает, чего от него хотят. Или читает вопрос, на который ещё вчера знал ответ, но в момент экзамена в голове полная пустота. А у некоторых блокируются оба канала восприятия. Это происходит потому, что активизируется врождённое соотношение ведущего полушария головного мозга с ведущими глазом, ухом, рукой и ногой.

- В состоянии стресса включаются реакции выживания: убегай, нападай, замирай. При этом активизируется стволовая часть мозга, происходит «отток» крови и нервных импульсов от лобных долей коры больших полушарий. А они нам очень нужны на экзамене, так как являются своеобразной диспетчерской, контролирующей понимание информации, извлечение знаний из долговременной памяти.

- Повышается ощущение тревоги, поскольку всё это запускает работу симпатической нервной системы, отвечающей за активность. На экзамене это состояние нам необходимо на 30–40 %, но происходит избыточное возбуждение.

- А ещё очень важно понимать, что человек не может быть абсолютно собран в течение всего экзамена. Через каждые 15–25 минут наступает снижение концентрации внимания, и поэтому нужно обязательно проделать какое-нибудь двигательное упражнение или то, что хочется телу: потянуться, походить, сменить позу и снова вернуться к работе в уже включённом состоянии.

**А самое главное - верьте в своих детей!**

*Так ли сложен экзамен, как говорят? Часто, дело не столько в этом, сколько в сознании необратимости любой ошибки: сдаёшь под объективами камер, проверяют те, кто тебя не знает. Поэтому и волнуются все: учителя, родители, дети... А избыточное волнение на экзамене – плохой помощник. Как от него избавиться и обрести спокойствие?*

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться". Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. Всё знать невозможно. В экзаменах присутствует элемент везения и случайности.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

Ознакомьте ребенка с такой методикой завершения подготовки к экзаменам: Не имеет смысла зубрить материал, нужно 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.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Перед экзаменом, дайте ребенку установку, произнесите вместе с ним несколько раз фразу: «Я на экзамене, собран, спокоен, легко вспоминаю информацию, понимаю задания, замечаю ошибки». Можно добавить что-то, что важно именно вашему ребёнку.

**Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:**

Пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

Внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам, уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

Если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

**Помните, что родители – самая главная поддержка для школьников.**

**Наши тревоги влияют на детей исключительно отрицательно. Нужно помочь ребенку снизить напряжение и тревожность. Важно заранее продумать и принять: человек может сдать экзамен и очень хорошо, и не очень.**