

Правила организации жизни ребёнка в предэкзаменационный и экзаменационный период.



На успешность сдачи любых экзаменов влияют три фактора:

1. Познавательный (интеллектуальный) – уровень знаний.
2. Мотивационный – нацеленность на выполнение учебных задач и возможных трудностей.
3. Эмоциональный – способность выдержать напряжённый экзаменационный марафон.

Безусловно, уровень знаний предопределяет успешность сдачи экзаменов.

Родителям необходимо позаботиться, прежде всего, о том, чтобы старшеклассник имел возможность заниматься дополнительно по тем учебным дисциплинам, по которым знания хуже.

Для этого надо поддерживать постоянную связь с учителями – предметниками, а также с классным руководителем. Именно педагог может дать квалифицированный и полезный совет, а при необходимости оказать помощь в восполнении пробела в знаниях.

Родителям также можно обратиться к репетитору “со стороны”, т.е. к специалисту из другого учебного заведения. Это распространённая практика на сегодняшний день. Если вы решили, что старшеклассник будет поступать в конкретный вуз, то необходимо узнать, есть ли там подготовительные курсы, и если они есть, надо записать ребёнка на курсы. Это позволит с учётом специфики более глубоко изучить те или иные дисциплины и, как следствие, повысить уровень подготовки.

Мотивация – это необходимое условие успеха.

Родителям старшеклассников важно сформировать у ребёнка мотив к сдаче экзаменов, а это значит, показать перспективу. Парадоксальный факт, но то что может быть мощным ресурсом, как правило, по вине родителей оборачивается большим минусом.

В основе негативного, “несерьёзного” отношения учащихся к сдаче экзаменов может лежать родительская установка, которая связана с возможностью поступления в вуз за плату. Хочется предостеречь родителей от такого подхода, так как у любой медали есть и оборотная сторона.

Во-первых, у ребёнка закрепляется инфантильность, а это неспособность принимать самостоятельные решения.

Во-вторых, закрепляется пассивность, “халява” сама по себе развращает.

Такая позиция неприемлема, так как способствует формированию соответствующего эмоционального фона, подрывает веру ребёнка в успех и собственные силы. И коль скоро речь зашла об **эмоциональном компоненте**, то следует охарактеризовать проблематику, связанную с данным компонентом.

Предэкзаменационный период и экзаменационный – это время, когда старшеклассники ощущают большую психоэмоциональную нагрузку. Это время тревожного ожидания, интенсивной подготовки и сдачи экзаменов.

Старшеклассники испытывают стресс. А стресс, по определению Ганса Селье, канадского учёного французского происхождения – “это то, что ведёт к болезни и быстрому старению организма”.

Родители должны поддержать психическое и эмоциональное здоровье своего ребёнка:

1. Контролировать чёткое соблюдение школьником распорядка дня (влияет на работоспособность). Сон должен составлять не менее 8 часов в сутки. Ложиться спать ребёнок должен, примерно, в одно и то же время.
2. Поддерживать режим питания. Он должен быть правильным: утром - молочные каши и бутерброд с чаем, в обед - первое и второе, на ужин - соки. Питание должно быть рациональным, т.е. в рационе должны присутствовать продукты повышенной биологической ценности - кисломолочные продукты, рыба, мясо, фрукты и овощи.
3. Контролировать режим труда и отдыха. Это значит, что после уроков ребёнок должен отдохнуть в течение 30 мин-1 часа. При выполнении домашних заданий он должен выполнять их в порядке усложнения. Получить передышку ребёнок может, переключившись с умственной деятельности на деятельность, связанную с физическими нагрузками (например, помыл посуду, навёл порядок в квартире, позанимался физическими упражнениями и др.)

Будет лучше, если семьёй вы поедете в лес, вы отвлечёте ребёнка от проблем, связанных со сдачей экзаменов.

И последнее, великий французский просветитель Вольтер как-то сказал:

“ Эмоции – это ветер, который надувает парус судна. Он может привести корабль в движение, а может потопить его...”

Не передавайте своей тревоги детям. Ваше понимание и уверенность помогут ребёнку.

- Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования.
- Повышайте уверенность в себе, так как, чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.