

Практические рекомендации для родителей по подготовке выпускника начальной школы к Региональному экзамену.

Уважаемые родители, хотелось бы представить Вам некоторые рекомендации в период подготовки Ваших детей к экзаменам. Любые жизненные изменения нарушают психологическое равновесие личности. Очевидно, что любой экзамен провоцирует стресс: сильное волнение, страх, неуверенность в себе, нервозность или депрессии.

Вы, уважаемые родители, можете помочь Вашему ребенку. Поверьте, он нуждается в этом. В период подготовки и сдачи экзаменов Ваш ребенок переживает великое множество негативных эмоций, таких как страх, неуверенность, тревожность и т.д.

Переживание страха – состояние очень вредное для всего нашего организма. Кроме того, оно всегда приводит к неуверенности в себе, в свои силы, к разного рода сомнениям. Страх получить неудовлетворительную оценку на экзамене мешает сосредоточиться и найти верное решение.

Вслушайтесь, пожалуйста, в это слово ПЕРЕЖИВАНИЕ, т.е. “пережить” что-либо. Но пережить события или обстоятельства, породившие кризис – экзамен, человек может всегда сам и только сам. Никто этого не сделает за Вашего ребенка ни Вы, ни кто-либо другой. НО процессом переживания можно в какой-то мере управлять. Вы можете своими действиями раздувать, культивировать переживания страха и неуверенности ребенком, постоянно грозя ему, что произойдет в случае, если он не сдаст экзамен, либо, наоборот, пытаться свести на минимум все страхи перед испытанием.

Создайте позитивное настроение Вашему ребенку в период подготовки. Позитивный настрой – это источник “добрых” эмоций и творческой энергии. Эффективность труда зависит от эмоционального состояния, в котором мы воспринимаем информацию.

В экзаменационную пору основная задача родителей – создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное — спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

Задачи:

- выработать конструктивное отношение к экзамену;
- научиться и научить воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя, улучшить оценки за год, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательным и организованным.

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, советуем выполнить некоторые рекомендации.

Рекомендации по подготовке к экзаменам.

- Важным шагом к успеху на экзамене является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо настроить детей на удачу!
- Будьте для ребенка другом, а не контролером.

- Наведите порядок в комнате и подготовьте место для занятий.
- Контролируйте соблюдение режима дня.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Заведите с ребенком «Дневник успешности», где будут отражены этапы и успешное продвижение подготовки к экзамену.

– Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно 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 и т.д.

– Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных работ.

– Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

– Определите, кто ваш ребенок «жаворонок» или «сова» и составьте в зависимости от этого расписание дополнительных занятий. Работать необходимо ежедневно в один и тот же час.

– В выходной день, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена. Например, возьмите один из вариантов комплексной работы. Договоритесь, что у него будет 1 час или 1 час 30 минут, усадите за стол, свободный от лишних предметов, дайте несколько чистых листов бумаги, засекайте время и объявите о начале «экзамена». Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, когда закончится время, дайте школьнику отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: было ли ему забавно или неуютно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?

– Контролируйте чередование занятий и отдыха (40 минут занятий, 10 минут – перерыв). Можно в это время отвлечься, выполняя дела по дому (помыть посуду, вынести мусор, полить цветы, а также можно сделать зарядку, принять душ). Но не рекомендуется смотреть телевизор, играть в компьютерные игры, исключить разговоры по телефону.

– Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

– В период подготовки к экзаменам контролируйте, чтобы ребенок хорошо высыпался.

– Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

Рекомендации накануне экзаменов.

- ❖ Накануне экзамена, во второй половине дня, постарайтесь ничего не учить.
- ❖ Обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- ❖ Обратите внимание на то, чтобы утро было привычным для организма: привычный завтрак, привычная одежда (по погоде и по помещению).
- ❖ Проконтролируйте, чтобы на экзамен ребенок пришел без опоздания, лучше за полчаса до начала.

Поведение во время экзамена.

- ❖ Внушить ребенку быть внимательным, не бояться.
- ❖ Не пугайте ребенка, а наоборот подбадривайте его.
- ❖ Не повышайте тревожность. Ребенку всегда передается волнение родителей.
- ❖ Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- ❖ Повышайте у детей уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Упражнения для улучшения памяти.

Упражнение 1. (Это упражнение можно выполнять всегда и везде: например, при чтении газеты, журнала и т.д.). Посмотрите внимательно на рисунок, фотографию в течение 3-х секунд. Потом закройте глаза и представьте себе это изображение во всех деталях. При этом Вы можете задавать себе наводящие вопросы:

- Есть ли на изображении люди или животные?
- Если да, как я могу их описать?
- Есть ли растения? Какие?
- Что я могу вспомнить из предметов, изображенных на рисунке?

Откройте глаза и сравните представленную Вами картинку с ее оригиналом.

Упражнение 2.

Попробуйте вспомнить следующую информацию. Запишите то, что Вы вспомните. Постарайтесь затратить на воспоминание как можно меньше времени.

- Напишите номера телефонов, которые Вы помните на память.
- Напишите имена и фамилии Ваших одноклассников.
- Напишите названия книг, которые Вы прочитали за последний год, и имена авторов.
- Это задание можно варьировать: например, попробуйте вспомнить домашние адреса Ваших друзей, почтовые индексы и т.д.

Упражнение 3.

Подчеркните все встретившиеся Вам буквы А.

ЛЛРЦЮШЦИАПЦНПЕОКУААРЛЛАЦХЗУУЛОРДПВАПУЦЩШГУВФФШОРУЗ
ЩГУХЗЩГЛДРГУЦЩШКРАЦЩЩШРУЦЗЙЦХЗОЛЭХЩЩУГНКРОАЙШНУОР
ЩГУХЗШУХЗШКРЗЙХХУКШГПАДЦРЬДЮЛРОШНРЗЦОАЩГОАЫЛГПРЦ
РПАЖААЩОГРЦЗЩГЦЗХЩГЦЦРРЛЗЦЮШЦИАПЦНПЕОКУААРЛЛАЦХЗУУ
ЛОРДДВПАХУЦЩШГУВВПШОРНРЗЦОАЩГОАУЗЩГУХЗШГЛДРКУЦЩШКР
АЩЩЩГУХЗШУХЗШКРЗЙХХУКШГПАДЦРЬДЮЛРОШНРЗЦОАЩГОАЫЛГ
ПРЦПАЖААЩОГРЦЗЩГЦЗХЩГЦЦЛЛРЦЮШЦИАПЦНПЕОКУААРЛЛАЦХЗУ
УЛОРДПВАПУЦЩШШГУВФФШОРУЗЩГУХЗШГЛДРКУЦЩШКРАЦЩЩЩГУХЗ
ШУХЗШКРЗЙХХУКШГПАДЦРЬДЮЛРОШНРЗЦОАЩГОАЫЛГПРЦПАЖАА
ЩОГРЦЦОАЩГОАЛЛРЦЮШЦИАПЦНПЕОКУААРЛЛАЦХЗУУЛОРДПВАПУЦ
ЩШГУВФФШОРУЗЩГУХЗШГЛДРКУЦЩШКРАЦЩЩЩШРУЦЗЙЦХЗОЛЭХХЩ
УГНКРОАЙШНУОРЩГУХЗШУХЗШКРЙЗХХУКШГПАДЦРЬДЮЛРОШНРЗЦ
ОАЩГОАЫЛГПРЦПАЖААЩОГРЦЗЩГЦЗХЩГЦ

Это упражнение развивает способность быстро выхватывать нужную информацию.

Упражнение 4.

Запомните перечень приведенного ниже списка. Закройте текст, напишите перечень, соблюдая прежний порядок.

Помидоры. Нут (турецкий горох). Чернослив. Йогурт. Кофе. Чистящее средство. Подсолнечное масло. Брынза. Ржаные хлебцы. Апельсиновый сок. Мука