

Как помочь ребенку в подготовке к экзаменам

Что делать, если ребенку не хватает времени на подготовку?

Для решения этой проблемы стоит воспользоваться методами тайм-менеджмент и целеполагания для организации процесса подготовки.

Для начала определите – чего вы хотите достичь, благодаря экзамену?

Скорее всего, ваш ребенок определился с направлением профессионального образования и даже знает, в какое учебное заведение будет подавать документы. И успешно сданный экзамен – это шанс продолжить выбранный путь к получению профессии. Тогда цель относительно экзаменов будет максимально конкретна – например, «сдать экзамен по химии не менее чем на 90 баллов».

Что для этого нужно? Например, получать консультации учителя, изучать учебный материал самостоятельно, решать тестовые задания.

Вместе с ребенком составьте расписание занятий, равномерно распределяя время для подготовки по всем предметам, учитывая возможности для повседневных дел и отдыха.

Помните, что пытаться выучить всё, сразу и быстро – это как объять необъятное.

Но не стоит увлекаться и откладыванием на потом – иначе невыполненные дела накопятся.

Для того, чтобы определить приоритеты в выполнении планов на день, можно воспользоваться матрицей Эйзенхауэра. Распределите все дела на четыре группы по важности и срочности:

Определив приоритеты, станет очевидным, какие дела нужно сделать в первую очередь, а какие – отложить на потом.

Для контроля времени при самостоятельной подготовке к экзамену учащемуся удобно пользоваться методом «25 минут». 25 минут выполняйте задание не отвлекаясь, сделайте перерыв на 5 минут, и повторите цикл заново. Через каждые четыре цикла (2 часа) делайте большой перерыв в 30 минут. Такой режим позволит не отвлекаться от выполнения заданий и, в тоже время, не переутомляться.

Во время подготовки к экзаменам не отказывайте ребенку в возможности прогулок, общения. Именно такая смена деятельности позволит избежать эмоциональных и интеллектуальных перегрузок. Кроме того, завершив определенный этап в подготовке (например, успешно пройдя пробный тест, или разобравшись с очень сложными заданиями) поощрите его чем-нибудь (любимым десертом, походом в кино).

Как помочь ребенку в подготовке к экзаменам

Как повысить стрессоустойчивость выпускника перед экзаменами?

На помощь в борьбе с низкой стрессоустойчивостью может прийти аутотренинг, дыхательные и релаксационные упражнения, самовнушение, игры, направленные на выработку эустресса (положительного стресса, в небольших количествах), а также здоровый, полноценный сон, правильное питание и умеренная физическая активность.

Релаксация может быть рекомендована для устранения эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства. Для мышечной релаксации овладевают одним или двумя стандартными упражнениями. Многие подростки предпочитают не проявлять свои негативные эмоции (ярость, гнев, печаль), а подавлять их. В дальнейшем подавление таких эмоций может вызвать большие проблемы, вплоть до развития и усугубления серьезного заболевания. Аутотренинг помогает поддержать контакт с истинными эмоциями и ощущениями и высвободить их свободно и эффективно с помощью определенных упражнений.

Правильное дыхание является необходимым условием для укрепления центральной нервной системы. Как вы знаете, есть два способа дыхания. Грудное дыхание - это естественный способ дыхания человека с физическим усилием. Работает грудная клетка, которая расширяется при вдохе и сжимается на выдохе. Диафрагмальное (брюшное) дыхание проявляется преимущественно в расслабленном состоянии. По сравнению с грудным дыханием оно обеспечивает более полное насыщение крови кислородом и оказывает успокаивающее действие на нервы.

Можно предложить ребенку целый комплекс упражнений и даже выполнять их вместе с ним!

1. Дыхательные упражнения

Попробуйте расслабить плечи и верхние мышцы груди, когда дышите. Делайте это сознательно при каждом выдохе. Одну руку положите на живот, вторую на грудь. Вдыхайте воздух глубоко через нос, при этом рука на животе должна подниматься, а на груди двигаться лишь незначительно. Выдыхайте через рот, при этом опять рука на животе опускается, а на груди практически не двигается. Вдыхайте и выдыхайте медленно и глубоко, считая при вдохе и выдохе от 1 до 4.

2. Мышечная релаксация

Руки. Максимально плотно и сильно сожмите руку. Вы должны почувствовать напряжение в кисти и предплечье. Расслабьте руку на выдохе, концентрируясь на возникающем чувстве облегчения. То же самое повторите для другой руки. Если вы правша, начинать стоит с правой руки, если левша – левой.

Шея. Откиньте голову назад, медленно поворачивайте ею из стороны в сторону, затем расслабьтесь. Притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди.

Лицо. Поднимите брови как можно выше, широко откройте рот (как будто изображаете чувство сильного удивления). Плотно закройте глаза, нахмурьтесь и наморщите нос. Сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад.

Грудь. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд, затем расслабьтесь и вернитесь к нормальному дыханию.

Спина и живот. Напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину.

Ноги. Напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колено в напряжённом полусогнутом положении. Максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы. Вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни.

Сделайте 3-4 повтора. Каждый раз, когда вы даёте отдых только что напряженным мышцам, обращайтесь внимание то, как это приятно и как вы хорошо себя чувствуете расслабленным. Многим людям это помогает справляться со стрессом и беспокойством.

3.Медитация

Выберите тихое место, ничто не должно вас отвлекать. Займите удобное положение. Не рекомендуется лежать, лучше сесть на полу, в кресло. Глаза могут быть открытыми или закрытыми.

Точка фокуса обязательно должна быть чем-то успокаивающим для вас. Это может быть тропический пляж на закате дня, лесная поляна или фруктовый сад в деревне рядом с домом бабушки и дедушки, где вы бывали в детстве. Визуальную медитацию можно делать в тишине, а можно включить расслабляющую музыку или аудиозапись с подсказками к медитации.

Старайтесь максимально задействовать все ваши чувства. Например, ваша точка фокуса – лес. Представьте, что вы идёте по поляне, а холодная роса попадает вам на ноги, вы слышите пение многих птиц, чувствуете запах сосны, вдыхаете чистый воздух полной грудью. Картинка должна быть максимально живой. Медитируйте 15-20 минут.

Помните, релаксация не избавит вас от проблем, но поможет расслабиться и отвлечься от несущественных деталей, чтоб позже с новой силой взяться за решение.

В сложных ситуациях порекомендуйте ребенку обратиться за помощью к школьному психологу. При подготовке к экзаменам можно использовать различные формы психологической помощи: групповые психологические занятия, психологическое консультирование, тренинговая работа по формированию необходимых навыков.

Как помочь ребенку в период ГИА

Стратегия и тактика поведения родителей в случае, если экзамен не сдан.

Заранее обговорите негативные варианты развития событий. Школьник ни в коем случае не должен думать, что провал на экзамене - безвыходная ситуация. Чтобы ребенок это понял, нужно заранее обговорить все возможные варианты развития событий. Дети должны понимать, что провал на экзамене - это печально, но на этом жизнь не заканчивается.

Просчитайте все свои действия и действия ребенка, если он не сдал ГИА или получил недостаточное количество баллов. Это поможет вам снять тревожность. Как известно, наши дети сдают два обязательных предмета - русский язык и математику (для получения аттестата о среднем образовании) и профильные, необходимые для поступления на выбранную специальность. Если старшеклассник не набрал баллы по обязательным предметам, он может:

1. Подать на апелляцию. Пожаловаться при этом можно на несоблюдение условий ГИА или на неправильно выставленные баллы. Один экземпляр заявления подаётся в Конфликтную комиссию, а второй с пометкой представителя органа о принятии остаётся у заявителя. Решение по апелляции должно быть принято в течение 4 дней.
2. При недобранных баллах по одному из предметов пересдать его в этом же году.
3. Готовиться к пересдаче в следующем году. Делать это можно самостоятельно или записаться на платные курсы подготовки к ГИА, которые предлагают во многих вузах.
4. Поступить в колледж, после окончания которого нужно будет сдать ГИА и при успехе поступить в университет.
5. Поступить на вечернее или заочное отделения в университет, который устроят набранные вами баллы. Также можно поискать учебное заведение, где допускается поступление на основе только базовых предметов.

Государством не зря предусмотрены пересдачи, которые позволяют школьникам получить аттестат. Подать документы и поступить в вуз мечты можно на следующий год, придя на экзамен в другом психологическом состоянии.