**Подготовка к экзаменам. Советы родителям.**

Экзамены требуют большого напряжения сил, ясной мысли, смекалки. Нередко в это время некоторые дети утрачивают аппетит, худеют, плохо спят. И от того, насколько правильно будет организован режим занятий и отдыха, во многом зависит и успешная сдача экзаменов, и сохранение здоровья. Медики не рекомендуют в этот период времени менять обычный режим дня.

**Режим дня.**

Разделить день на три части:

* готовься к экзаменам 8 часов в день;
* занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, потанцуй – 8 часов;
* спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

За учебники и конспекты лучше садиться в дневные часы, когда работоспособность наиболее высокая. После сытного завтрака нужно сразу же приступать к занятиям. Лучше начинать в 8.30 и делать перерывы для отдыха на 10-15 минут каждый час. Отдых должен быть активным: встать, походить, сделать несколько физических упражнений, несложную работу по дому.

После 2,5 – 3 часов работы нужно сделать более продолжительный (20-30 минут) перерыв для приема пищи, после чего можно заниматься еще часа 3. Потом обед и отдых – прогулка на свежем воздухе не меньше 2 часов или сон. А потом можно продолжать работу еще в течение 2-3 часов.

**Питание.**

****

Должно быть 3 – 4 разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.



Самая популярная ошибка в подготовке к экзамену – действовать по принципу «Проходим по очереди все билеты». Московский психолог А. Пронин предложил удачную альтернативу – технику подготовки «3-4-5». Время до экзамена (год, месяц, неделя) делится на три равные части. В первые 10 дней, надо пройти все темы на троечку. Во вторые десять дней – на 4, а в оставшиеся – отшлифовать знакомое и убрать ошибки.

У такого способа есть сразу несколько преимуществ. Главные: знания не связаны в памяти со страхом «опоздать», появляется возможность именно учить (повторением) и создается представление о предмете как о целом. Опытные преподаватели утверждают, что **непотопляемый – это тот, кто умеет говорить на языке предмета, имеет понятие его общей структуры, знает, что можно не учить, и вовремя блеснет яркой деталью.**

Английские консультанты Ф. Орр и Э. Клаф в книге «Экзамены без стресса» обобщили подобный опыт:

* организуйте подготовку по четкому плану (недели, дни, часы); если вы садитесь за стол с размытой целью «немного заняться повторением», вы лишаете себя важного стимула – чувства выполненного долга при поставленной цели;
* зная свои золотые часы («жаворонок» вы или «сова»), наметьте, какими темами вы будете заниматься в часы подъема, а какими в часы спада;
* если чувствуете себя «не в настроении», начинайте занятия с наиболее интересного для вас предмета или темы, это поможет войти в рабочую форму;
* если вдруг возникает страх перед предметом, надо резко встать, отвернуться от стола, сделать несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов и только затем опять приступать к делу;
* обязательно делайте короткие, но регулярные перерывы: отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления;
* обойдитесь без стимуляторов (кофе, крепкого чая и т.д.): нервная система перед экзаменом и так на взводе;
* вечером перед экзаменом надо заняться любым отвлекающим делом, прогуляться, искупаться, а ночью – хорошо выспаться; последние двенадцать часов должны уйти на подготовку не знаний, а организма.

**Снятие эмоционального напряжения**

Можно использовать заповеди психогигиены, которые помогают снять нервное напряжение, не прибегая к лекарствам.

Первое. Научитесь сбрасывать напряжение – мгновенно расслабляться. Для этого можно овладеть навыками аутогенного тренинга, с которыми можно познакомиться в многочисленных пособиях.

Второе. Давайте отдых своей нервной системе. Запомните: хорошо работает лишь тот, кто хорошо отдыхает. Лучший отдых для нервной системы – сон, в том числе и кратковременный дневной (от 5 до 30 минут). Попробуйте вместо традиционной чашки кофе практиковать полудрему, легкий сон. Эффект поразит вас. В идеале в конце каждого часа работы нужно отдохнуть 2 – 5 минут.

Третье. Вытесняйте неприятные эмоции, заменяя их приятными. Например, попытайтесь усилием воли переключить внимание и мышление на предметы, которые обычно вызывают у вас положительные эмоции.

Используйте дыхательные упражнения для снятия напряжения:

- сядь удобно,

- глубокий вдох через нос (4-6с.)

-задержка дыхания (2-3 с.)

**Перед экзаменом**

Говорят, что плохому студенту всегда не хватает одной ночи перед экзаменом. Но и у него немало возможностей выкрутиться.

Во-первых, по дороге на экзамен надо листать материалы уже знакомые, чтобы подготовиться психологически – вот сколько я знаю!

Во-вторых, надо некоторое время стоять перед аудиторией и спрашивать всех входящих о том, какие вопросы задавали, и впитывать все как губка. Этот прием рассматривает голову ученика как пустое ведро, которое за день-два наполняется недолгими знаниями. Главное здесь – донести, не расплескав, его до экзамена.

В-третьих, пользоваться «принципом зеркала»: всей душой полюбить преподавателя (но не заискивать!), и, отражая ваше очарование, он ответит взаимностью. Вообще «человеческий фактор» опытные студенты используют обязательно. Например, не мешают преподавателю рассказывать самому, зная, что это хороший признак.

Также никогда не выкладывают 100% того, что знают по теме, оставляя пространство для маневра но дополнительных вопросах. И если не очень уверены (или очень не уверены) в своих знаниях, говорите с особой бодростью – уставший экзаменатор может довериться первым правильным фразам, а то и интонации и не слушать суть. Кстати, если ответ на вопрос вам совершенно не известен, ни в коем случае не разводите пустыми руками. Надо говорить первое, что пришло в голову, втянуть преподавателя в диалог и дать ему самому возможность ответить на билеты или, включив в игру «горячо - холодно», использовать его самого как шпаргалку.

Ошибка обычно лучше полного молчания. Ведь на любом экзамене испытываются не только знания, но и сам человек, а воля к победе всегда вызывает уважение.

**Помните о советах автора книги «Как поступают в Вуз» Г. Гурия:**

1. во время устного экзамена пользуйтесь планом-конспектом своего ответа на вопросы билета, это официальный документ на случай, если вы подадите апелляцию;
2. не ввязывайтесь в игру «вопрос – ответ, вопрос - ответ»; не ловитесь на вопросы, выходящие все дальше за рамки официального (в билете) вопроса. Повторяйте то, что написано в вашем тексте.
3. Чувствуя, что эмоциональная напряженность разговора растет, сбивайте темп, не стесняйтесь фразы: «Так. Дайте мне подумать минуточку…» и думайте.
4. Экзаменатор не имеет права вас подгонять, он не имеет права снизить оценку за медлительность; если вас подгоняют, спокойно говорите, что знаете ответ, но ищете самую точную формулировку;
5. Знайте свои права, если преподаватель их нарушает, подавайте апелляцию; понизить оценку из-за апелляции не могут, повышают, как показывает многолетний опыт, в 70% случаев.

И конечно, никогда не забывайте про чувство юмора – пусть оно не покидает вас и во время экзамена.

 **Советы родителям:**

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

© 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.

© 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.

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

© Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

© Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

© 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.

© Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

© 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, в столовой 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 экзаменов.

© 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. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

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

© Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

1. пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
2. 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);
3. если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
4. если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.