

Как помочь подростку подготовиться к ГВЭ?

Совет 1. Не запугивайте подростка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не помогает успокоиться и собраться перед экзаменами.

Совет 2. Подбадривайте своих детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Чаще говорите ему о том, что он (она) – самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится!

Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".

Совет 3. Задолго до экзамена обсудите с подростком, что именно ему придется сдавать, какие предметы кажутся ему наиболее сложными, почему?

Эта информация поможет совместно определить темы, которые нужно еще повторить.

Совет 4. Очень полезно делать краткие схематические записи и таблицы, упорядочивая изучаемый материал.

Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, на кухне и т.д.

Совет 5. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше подросток боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Ты справишься. Ты знаешь. Напишешь.

Совет 6. Наблюдайте за самочувствием подростка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния подростка, связанное с переутомлением.

Совет 7. Следите за тем, чтобы во время подготовки подросток регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления.

Совет 8. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

Совет 9. Обратите внимание на питание подростка: 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.

Совет 10. Договоритесь с подростком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, ляжет спать вовремя.

Совет 11. Если подросток получил оценку, ниже, чем хотелось бы, помогите ему справиться с этой бедой.

Воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать.

Подлинная поддержка - это вера в вашего ребенка, подчеркивая способности и возможности положительных сторон его личности. Относитесь с пониманием и теплотой, давая знать ребенку, что вы вместе с ним. Что - это испытание даст возможность проявить себя, показать свои знания, научит проявлять стойкость и уверенность.

Любой экзамен – испытание, связанное с физическим, интеллектуальным и эмоциональным стрессом.

Признаки стресса:

физические: хроническая усталость, слабость, нарушение сна (сонливость или бессонница), холодные руки или ноги, повышенная потливость или выраженная сухость кожи, сухость во рту или в горле, аллергические реакции, речевые затруднения (заикания и пр.), боли различного характера (в голове, груди, животе, шее, спине и т.д.).

эмоциональные: беспокойство, сниженный фон настроения, частые слёзы, повышенная

возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустяковым поводам.

поведенческие: ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений, потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения (кручение волос, кусание ногтей, притопывание ногой, постукивание пальцами и пр.), пронзительный нервный смех, изменение пищевых привычек (голодание или избыточный приём пищи).

Эффективные способы борьбы со стрессом:

Способ 1. Противострессовое дыхание. Чтобы успокоиться, можно сделать дыхательную гимнастику. Вдох, задерживаем дыхание, счет до 5, выдох. Выдох должен быть в два раза длиннее, чем вдох. Постараться представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом происходит частичное освобождение от стрессового напряжения.

Способ 2. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз.

Способ 3. Минутная релаксация (мышечное расслабление): сосредоточиться на выражении лица и положении тела.

Способ 4. Необходимо оглядеться вокруг и очень медленно и внимательно осмотреть все, что находится вокруг. Мысленно перебрать все детали обстановки, переводить взгляд на мебель, цвет, формы предметов.

Способ 5. Перед экзаменом аутотренинг: «Я смогу справиться, Я учился хорошо, Я сдам экзамен, Я уверен в своих силах. Я могу управлять своими внутренними ощущениями.