

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

Уважаемые родители!

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, т.е. Вы можете своими действиями раздуть, 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.

Убедите Вашего ребенка, что неудовлетворительная оценка – это не крах всему на свете.

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. Итак. Если мы готовились в спешке, заучивали сложные формулы и постулаты, в суете собирались на экзамен, то и на экзамене наши мысли будут также скакать... Теперь мы только в спешке можем что-то вспомнить, потому что в спешке запоминали.

- 1.Опирайтесь на сильные стороны ребенка;
- 2.Проявляйте веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;

3.Создайте дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;

4.Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;

5.Поддерживайте своего ребенка. Демонстрируйте, что понимаете его переживания. (Существуют слова, которые поддерживают детей, например: **«Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо»**. Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица).

6. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

7. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

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

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

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.

Экзамены представляют собой неизбежную часть нашей жизни. Одни воспринимают экзамены достаточно легко и идут на экзамены, уверенные в успехе. У других – экзамен и оценка за него — тесно связаны с беспокойством и тревогой. Они не только накануне экзамена, но иногда лишь при мысли о нем испытывают состояние страха, неуверенности в себе и тревоги. Эти состояния называются экзаменационной или тестовой тревогой.

- Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.
- Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей — тревожности, неуверенности в себе «А вдруг не сдам?..».
- Боятся незнакомой, неопределенной ситуации.

- Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.
- Волнение окружающих

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 неудобно, 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, сделать зарядку, 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.

Рекомендуем вам воспользоваться следующими приложениям:

**Приложение 1.** Как развивать внимание и память.

**Приложение 2.** Чем кормить ребенка в период подготовки к региональным экзаменам. Влияние пищи на эмоции.

## Как развить внимание?

Вы уже поняли, что основой памяти является внимание?!

Внимание, как и память, нуждается в постоянной тренировке.

Но самое эффективное в этом направлении – развитие умений **концентрации** внимания.

Сосредоточенность (концентрация) зависит от

1. хорошей физической формы;
2. эмоционального настроения на работу и заинтересованности в ее результатах;
3. наличия базы, необходимой для восприятия новой информации.

Следовательно, выполняя эти условия, мы будем способствовать улучшению способности к сосредоточению, т.е. повышению качества памяти.

Поддержанию хорошей физической формы способствуют занятия спортом, особенно на свежем воздухе, правильное питание

. Вы помните, что для нормального функционирования клеток мозга необходимы кислород и питательные вещества. Поэтому берем за правило ежедневные вечерние прогулки на 15-20 минут и сон в хорошо проветренной комнате. Создание этих условий больших усилий от Вас не потребует.

А как быть с обеспечением заинтересованности? Ведь порой нам приходится заниматься не совсем любимым предметом. В этом случае подумайте, зачем Вам нужно то дело, которым Вы собираетесь заняться, какие выгоды ждут Вас в итоге, т.е. создайте мотив. Сложнее с созданием эмоционального настроения. Ведь это «штука» абсолютно индивидуальная, и вряд ли сработает какой-то единый рецепт.

Эмоциональный настрой в интеллектуальной работе зависит и от субъективных факторов, которые можно устранить усилием воли (лень, например), и от объективных, никак не зависящих от нас.

Но бывает, что при выполнении конкретной интеллектуальной работы никак не удается сконцентрироваться на процессе.

Используйте один из приемов:

1. Проветритесь – побудьте 15-20 минут на свежем воздухе.
2. Примите бодрящий прохладный душ.
3. Медленно выпейте мелкими глотками стакан прохладной воды. Это придаст Вам сил и снимет легкую усталость.
4. Выполните мудру Хакини. Соедините кончики растопыренных пальцев правой руки с кончиками пальцев левой руки.

Такое положение пальцев способствует взаимодействию правого и левого полушарий, при этом открывается доступ к правому полушарию, где хранится вся информация. Более того, эта мудра оказывает положительное действие и на дыхательный процесс, делая его глубже, что также хорошо сказывается на работе головного мозга.

Мудру Хакини можно практиковать в любое время для тренировки памяти, когда необходимо сконцентрироваться на чем-либо или припомнить что-нибудь из ранее прочитанного. Одно неперемное условие: при выполнении мудр, при любом занятии умственной работы НИКОГДА не скрещивайте ноги!

Если Вам необходимо срочно что-нибудь вспомнить, соедините кончики пальцев обеих рук, при этом поднимите глаза вверх, а во время вдоха кончиком языка коснитесь десны. При выдохе верните язык в привычное положение. Затем сделайте глубокий вдох, и Вам в голову тут же придёт то, что Вы хотите вспомнить.

Еще одним объективным фактором, мешающим нам сосредоточиться, является незнание элементарных, базовых для понимания нового материала вещей. Вы читаете, например, текст, готовясь к экзамену, и не можете заставить себя сосредоточиться. Подумайте – почему? Не понимаете смысла прочитанного? Этому может быть две причины:

1. Возможно, Вы не знаете каких-то базовых понятий, идей или концепций. Поэтому общее содержание ускользает от Вас.

2. Вам просто непонятны отдельные слова из текста статьи.

В первом случае Вам придется потратить время на то, что Вы не усвоили раньше, и лишь потом переходить к сложному материалу. Во втором – проще: выписываете значения непонятных слов, делаете комментарии, т.е. создаете глоссарий. Обратите внимание, сегодня в конце или в начале многих научных текстов можно обнаружить глоссарий.

И напоследок еще один прием, позволяющий понять смысл трудно воспринимаемого текста.

1. Разбейте текст на блоки (абзацы, возможно, даже предложения).

2. Выделите непонятные места.

3. Прочитайте блок еще раз очень внимательно.

4. Изложите письменно его содержание своими словами.

## 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.

ЛЛРЦЮШЩИАПЦНПЕОКУААРЛЛАЦХЗУУЛОРДПВАПУЦЩШГУВФШОРУЗЦГУХЗ  
ЩГЛДРГУЦЩКРАЦЩЩШРУЦЗЙЦХЗОЛЭХЩЦУГНКРОАЙШНУОРЦГУХЗШУХЗШ  
КРЗЙХХУКШХПАДЦРЬДЮЛРОШНРЗЦОАЩГОАЫЛГПРЦПАЖААЩОГРЦЗЦГЦЗХ  
ЩГЦЦРРЛЗЦЮШЩИАПЦНПЕОКУААРЛЛАЦХЗУУЛОРДДВПАХУЦЩШГУВВПШОРНР  
ЗЦОАЩГОАУЗЦГУХЗШГЛДРКУЦЩКРАЦЩЩГУХЗШУХЗШКРЗЙХХУКШГПАДЦР  
ЫДЮЛРОШНРЗЦОАЩГОАЫЛГПРЦПАЖААЩОГРЦЗЦГЦЗХЩГЦЦЛЛРЦЮШЩИАПЦ  
НПЕОКУААРЛЛАЦХЗУУЛОРДПВАПУЦЩЩШГУВФФШОРУЗЦГУХЗШГЛДРКУЦЩК  
РАЦЩЩГУХЗШУХЗШКРЗЙХХУКШГПАДЦРЬДЮЛРОШНРЗЦОАЩГОАЫЛГПРЦПА  
ЖААЩОГРЦЦОАЩГОАЛЛРЦЮШЩИАПЦНПЕОКУААРЛЛАЦХЗУУЛОРДПВАПУЦЩ  
ШГУВФФШОРУЗЦГУХЗШГЛДРКУЦЩКРАЦЩЩЩШРУЦЗЙЦХЗОЛЭХХЩУГНКРОАЙ  
ШНУОРЦГУХЗШУХЗШКРЙЗХХУКШГПАДЦРЬДЮЛРОШНРЗЦОАЩГОАЫЛГПРЦП  
АЖААЩОГРЦЗЦГЦЗХЩГЦ

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

**Чем кормить ребенка во время подготовки к экзаменам.**

**Влияние пищи на эмоции.**

- ✘ ПАПРИКА – способствует выделению «гормона счастья»- эндорфина.



- ✘ БАНАНЫ содержат серотонин – вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы!»



- ✘ КЛУБНИКА - быстро нейтрализует отрицательные эмоции.



## Продукты, которые помогут улучшить память.

- ✗ **МОРКОВЬ** - облегчает заучивание наизусть.



- ✗ **АНАНАС** – для удержания в памяти большого объема текста.



- ✗ **АВАКАДО** – источник энергии для кратковременной памяти.



## Продукты, которые помогут сконцентрировать внимание.

- ✗ **КРЕВЕТКИ** - не дадут вниманию ослабнуть.



- ✗ **РЕПЧАТЫЙ ЛУК** - помогает при переутомлении или психической усталости.



- ✗ **ОРЕХИ** - укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.



✘ **КАПУСТА** – снимает нервозность



✘ **ЛИМОН** – освежает мысли и облегчает восприятие информации



✘ **ЧЕРНИКА** – способствует кровообращению мозга.

