Как подготовиться к экзаменам

Практические рекомендации для родителей

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями,сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для выпускников Многие юноши и девушки после небольшого перерыва снова подвергаются проверке знаний и умений — уже на вступительных экзаменах. Безусловно, экзамены — дело сугубо индивидуальное, выпускник или абитуриент оказывается один на один с комиссией. А родителям остается только волноваться за своегоребенка, ругать его согласно русской традиции или пытаться поддержать на расстоянии. Взрослые уже сделали все, что было в их силах. Замечательно, если у родителей есть возможность оплачивать занятия с репетиторами,но только этим их помощь ни в коем случае не должна ограничиваться. Именно родителимогут помочь своему одиннадцатикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к выпускным и вступительным испытаниям. Помощь взрослыхочень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов. Согласитесь, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигаетсамую важную в жизни науку — умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись —вдохнуть полной грудью и идти дальше. * Задолго до экзаменов обсудите ребенком, что именно ему придется сдавать, какиедисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможетсовместно создать план подготовки — на какие предметы придется потратить большевремени, а что требует только повторения. Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошознакомые — в часы спада. * Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже неочень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другогопредмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или инымтемам, а вы задавайте вопросы, чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше. * Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку,прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти наподготовку организма, а не знаний. * Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Во-первых, ребенку будет интереснознать ваше мнение на этот счет (возможно, он даже удивится, что вы тоже пользовалисьшпаргалками и вообще знаете, что это такое). Во-вторых, необходимо помочь ребенкупонять, что доставать шпаргалку имеет смысл только тогда, когда он не знает вообще ничего. Если ему кажется, что, ознакомившись с содержанием шпаргалки, он сможет получитьотметку лучше, рисковать не стоит. В любом случае помочь человеку может только ташпаргалка, что написана его собственной рукой. * В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменногоэкзамена. Например, возьмите один из вариантов вступительных задач по математике изсправочника для поступающих в вузы. Договоритесь, что у него будет 3 или 4 часа, усадитеза стол, свободный от лишних предметов, дайте несколько чистых листов бумаги, засекитевремя и объявите о начале «экзамена». Проследите, чтобы его не отвлекали телефон илиродственники. Остановите испытание, когда закончится время, дайте школьнику отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибкии обсудить, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнегоэкзамена: было ли ему забавно или неуютно, удалось сосредоточиться на задании и неотвлекаться? * Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, — лучшее средство отпереутомления. Важно, чтобы одиннадцатиклассник обходился без стимуляторов (кофе,крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда можетнанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этомупрепятствовать, только договоритесь, чтобы эта

музыка без слов. * Если ваш ребенок получил ниже, чем хотелось бы или провалил вступительный экзамен, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним,вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какиевыводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло».