

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для учащихся.

Безусловно, экзамены — дело сугубо индивидуальное, выпускник оказывается один на один с комиссией. А, Вам уважаемые родители, остается только волноваться за своего ребенка, ругать его согласно русской традиции или пытаться поддержать на расстоянии. Вы уже сделали все, что было в ваших силах. Замечательно, если у Вас есть возможность оплачивать занятия с репетиторами, но только этим Ваша помощь ни в коем случае не должна ограничиваться. Именно родители могут помочь своему выпускнику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов. Вы не только можете, но и обязаны помочь своему ребенку с наименьшими потерями пройти первый этап испытаний на прочность знаний.

Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки — на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения. Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые — в часы спада.

· **"Не опекать, а поддерживать!"** — эти слова должны стать вашим девизом. Ни к чему вводить в доме режим "чрезвычайной ситуации".

Хожение на цыпочках, разговоры шепотом и табу на домашнюю работу — не только не помогут, но и помешают вашему великовозрастному ребенку готовиться к предстоящим экзаменам. Чем спокойнее родители будут воспринимать происходящее, тем лучше.

Разрешайте сыну или дочери готовиться к экзаменам вместе с одноклассниками. Однако постарайтесь, чтобы совместные занятия происходили под вашим ненавязчивым контролем. Если вы заметили, что ребята собираются только для того, чтобы поговорить, то нужно в мягкой форме заметить, что не видите целесообразности в таком времяпрепровождении.

Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена. Например, возьмите один из вариантов задач по математике из справочника для поступающих в вузы. Договоритесь, что у него будет 3 или 4 часа, 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 неуютно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?

Бесполезно стоять над душой и заставлять ребенка учить. Единственное, что могут сделать родители, — поговорить с ребенком о его планах на будущее.

Объяснить ему, что, как бы он ни планировал свою жизнь, аттестат ему всегда пригодится.

Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, — лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы он обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Во-первых, ребенку будет интересно знать ваше мнение на этот счет (возможно, он даже удивится, что вы тоже пользовались шпаргалками и вообще знаете, что это такое). Во-вторых, необходимо помочь ребенку понять, что доставать шпаргалку имеет смысл только тогда, когда он не знает вообще ничего. Если ему кажется, что, ознакомившись с содержанием шпаргалки, он сможет получить отметку лучше, рисковать не стоит. В любом случае помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой.

Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

Не настраивайте ребенка на какой-то конкретный результат. Не смотря на то, что школьные выпускные все-таки более или менее предсказуемы, от случайностей никто не застрахован. "Проиграйте" и такую ситуацию. Если ваш ребенок получил оценку ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил экзамен, помогите ему справиться с этой бедой. Поддержите его и постарайтесь понять,

в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло». Обязательно скажите сыну или дочке о том, что даже если выставлена "не та" оценка, на которую он рассчитывал, то огорчаться по этому поводу не стоит.

Нередко бывает, что из-за неуверенности в своих знаниях дети то и дело твердят, что "провалятся, не смогут выдержать экзамена". Постарайтесь вывести любимое чадо из этого состояния. Напомните, например, что школьные учителя, как правило, не заинтересованы в том, чтобы ставить выпускникам "неуды".