

КАК ПОМОЧЬ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно сложными испытаниями становятся выпускные экзамены. Безусловно, экзамены, дело сугубо индивидуальное, выпускник или абитуриент оказывается один на один с миссией. А родителям остается только волноваться за своего ребенка, ругать его, согласно русской традиции, и пытаться поддержать на расстоянии. Взрослые уже сделали все, что было в их силах, если у родителей есть возможность, они оплатили занятия с репетиторами, но только этим их помощь не ограничивается. Именно родители могут оказать наиболее эффективную помощь своему ребенку-выпускнику и распорядиться его временем и силами при подготовке к выпускным и вступительным испытаниям. Никто, кроме родителей, лучше не может знать своих детей.

Уважаемые родители, согласитесь, каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку — умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись — вдохнуть полной грудью и идти дальше. Мы предлагаем Вам несколько простых, но важных советов:

- ✓ Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся 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;
- ✓ 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 заготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше для него, он больше повторит материала по экзаменационному материалу;
- ✓ Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма.
- ✓ 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 помогает шпаргалка только когда её пишешь, но пользоваться ей нельзя (сосед заметит, организатор удалит, экзамен провален).
- ✓ В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена (можно воспользоваться сборниками заданий издательств «Просвещение», «Эксмо», «Экзамен»). Договоритесь, что у него будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, дайте несколько чистых листов бумаги (а лучше выведите бланки ЕГЭ из Интернет), определите время и объявите о начале «экзамена», временные рамки должны быть строго соблюдены на таком «домашнем тренинге». Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, в четко обозначенное время, дайте ребенку 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?
- ✓ 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 ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если ребенок хочет

работать под музыку, то не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

- ✓ Если ваш ребенок получил оценку ниже, чем хотелось бы, или вовсе 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, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло».

ТЕРПЕНИЯ И УДАЧИ ВАМ!