## КАК ПОМОЧЬ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

**Практические рекомендации для родителей.**

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». Безусловно, экзамены – дело индивидуальное, выпускник оказывается один на один с комиссией. А родителям остается только волноваться за своего ребенка, ругать его согласно русской традиции или пытаться поддержать его на расстоянии. Взрослые сделали все, что было в их силах. Замечательно, если у родителей есть возможность оплачивать занятия с репетиторами, но только этим помощь не должна ограничиваться. Именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов.

Согласитесь, что 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.

1. До экзаменов обсудите с ребенком, что именно придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему сложными? **.** Ответы на наиболее трудные вопросы полностью, развернуто пусть рассказывают Вам, причем пусть стараются это делать так, как требуется на экзамене, или пробуют рассказывать их перед зеркалом (желательно таким, чтобы видеть себя в полный рост), обращая внимание на позу, жесты, выражение лица. В психологии установлено, что чем больше различия в состояниях человека в тот момент, когда он готовится к экзамену и сдаёт его, тем труднее ему извлекать информацию из памяти. Готовиться обычно приходится дома, расслабившись, а, отвечая на экзамене, человек испытывает напряжение, волнение. Когда рассказывают ответ или записывают его на магнитофон, сближается эти два состояния. Важно и то, что речь «про себя» отличается от речи вслух: она краткая, сжатая. Для того чтобы стать понятной другим, её следует перевести. И тогда оказывается, что не всё можно перевести: что-то забыто, что-то видится как образ, а словами не выражается. Когда пересказывается ответ, включается особый вид памяти – речедвигательный, помогающий отвечать на общедоступном языке.
2. Помогите разделить день на три части:

* готовиться к экзаменам 8 часов в день;
* заниматься спортом, гулять на свежем воздухе – 8 часов;
* спать не менее 8 часов.

1. Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Зная золотые часы, наметьте, какими темами будете заниматься в часы подъёма, а какими – в часы спада. Если будете волевыми усилиями систематически бороться со сном, то может нарушиться свойственный биологический ритм жизнедеятельности. Станет всё труднее и труднее засыпать, затем появится раздражительность, повысится утомляемость.
2. Составляя на каждый день план подготовки, используйте следующие данные:

* С 2 до 5 часов утра и с13 до 14 часов человек слаб физически и интеллектуально;
* С 2 до 4 часов снижается активность памяти и внимания;
* С 8 до 12 часов и с 17 до 19 ч. отмечается наилучшая работа памяти;
* С 9 до 13ч. и с 16 до 21ч. – высокая работоспособность е темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые – в часы спада.

1. 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.
2. Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Необходимо помочь ребенку понять, что доставать шпаргалку имеет смысл только тогда, когда он не знает вообще ничего. Помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой.
3. Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее время от переутомления (полить цветы, приседания и т.д.).
4. Важно, чтобы выпускник обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе.
5. 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 эта была музыка без слов.
6. Если ваш ребенок получил оценку ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил вступительный экзамен, помогите ему справиться с 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».

Желаем успехов!