

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Сколько экзаменов каждому человеку приходится сдавать в своей жизни? Вряд ли возможно сосчитать! Много. Или очень много.

Ребенок поступает в первый класс школы, и даже самое простое собеседование будет для него экзаменом. А первая олимпиада в школе или соревнование — это ли не серьезное испытание для ребенка? Постоянные контрольные работы, коллоквиумы, зачеты, публичные выступления — экзамены, экзамены, экзамены... Маленькие и большие стрессы...

Одно из самых важных испытаний для любого человека — это выпускные экзамены в школе и практически сразу же вступительные в вуз или техникум. Сложным является этот период жизни для молодых людей еще и потому, что они совершают слишком ответственный шаг — определяют свою дальнейшую жизнь, свою судьбу. Все они прекрасно понимают, что лучший аттестат даст им большее преимущество перед другими абитуриентами, а лучшая демонстрация своих знаний на вступительных экзаменах в вуз позволит приблизиться к заветной цели — стать студентом и получить образование.

Жизнь детей наполнена эмоциональной напряженностью, которая в неблагоприятных, стрессогенных обстоятельствах может оборачиваться психологическими срывами. Поэтому важно знать, каким образом можно снизить уровень стресса. И родитель в этом деле должен стать первым помощником.

Уместно вспомнить, что тревожность — это естественное, обычное состояние человека в сложной, незнакомой ситуации, и испытывают его абсолютно все люди. Часто тревожность даже является полезной. Если человек начал волноваться, — это означает готовность организма активно действовать, и такие ощущения даже помогают отвечать на экзамене, выступать как можно лучше. Простейший пример: накануне экзамена не хватает времени, чтобы все повторить, перед экзаменом — сплошная «каша» в голове, ничего не вспомнить, но... стоит взять билет и немного успокоиться, как вдруг все «всплывает», становится четким и понятным. Однако здесь важен один маленький нюанс: в пустой голове ничего не всплывет и не родится. К любому экзамену необходимо готовиться — и чем серьезнее будет эта подготовка, тем меньше будет тревожность.

Известно, что одна из причин, мешающих тревожным людям результативно выступать, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, какие возможны последствия. Поэтому неэффективно ставить перед собой цель типа «Я должен получить отличную оценку» или «Я должен ответить во что бы то ни стало», лучше сформулировать ее конкретно: «Я должен доказать теорему Пифагора».

Опасно не волнение перед экзаменом, а чрезмерное волнение, вызывающее растерянность и суетливость. Некоторая взволнованность необходима — она мобилизует.

Родители должны знать, что подготовку к экзамену следует начать с **организации благоприятных условий и здорового ритма жизни.**

Самое главное, что необходимо для подготовки к экзаменам и чего так часто не хватает – время. Подготовку необходимо начинать заранее, чтобы избежать ситуации цейтнота (дефицита времени). Постарайтесь проконтролировать, чтобы ребенок начал подготовку заблаговременно – это значительно снизит ощущение стресса, так как ощущение достаточного количества времени вселяет уверенность и успокаивает.

Известно, что люди делятся на «жаворонков» и «сов» и их умственная продуктивность различна в разное время суток. «Жаворонку» лучше начинать подготовку с утра пораньше, а вот засиживаться допоздна даже вредно. Если же ученик – «сова», то усаживаться за учебник рано утром ему нецелесообразно: он еще не вполне проснулся и будет долго входить в рабочий ритм. А вот посидеть чуть попозже вечерком может быть нелишне.

В экзаменационную пору многие жалуются на нарушение сна. Это связано с сильным волнением, и велик соблазн бороться с ним с помощью успокоительных таблеток. Однако это опасный путь. Всякое успокоительное средство оказывает тормозящее действие на нервную систему. Ученик, напившийся успокоительного, рискует не вспомнить даже то, что прочитал накануне. А в качестве снотворного, если в этом есть необходимость, полезно использовать древнейшее средство – мед, который к тому же прекрасно питает мозг витаминами.

Питание молодого организма должно быть регулярным и полноценным, то есть достаточно калорийным и витаминизированным.

Не следует увлекаться таким популярным стимулятором, как кофе. Большие дозы кофе, да еще с непривычки, могут вызвать запредельное возбуждение либо, наоборот, вогнать в депрессию.

Чрезвычайно полезно чередовать умственную активность с небольшой физической нагрузкой – например, для разрядки поиграть в волейбол или бадминтон, покататься на велосипеде или на роликах, либо просто погулять. Следите за тем, чтобы ваш ребенок достаточно времени проводил на свежем воздухе и занимался физической нагрузкой.

На фоне естественного беспокойства **положительные эмоции в разумных пределах просто необходимы.** Порой родители запрещают ребенку гулять, смотреть телевизор, слушать музыку, общаться с друзьями даже по телефону. В итоге у бедного ребенка создается впечатление, что он под домашним арестом. Не запрещайте

Проследите, чтобы у ребенка было правильно оборудовано его «рабочее место», т.е. место для подготовки к экзаменам. Должно быть достаточно места, достаточно света, письменный стол должен быть удобным. Недостаточное внимание к рабочему месту ребенка может сформировать у него такое же отношение к учебе, как к чему-то незначительному и неважному. Поэтому необходимо уделять внимание тому, чтобы ребенку было комфортно находиться за письменным столом.

Родители должны защищать ребенка эмоционально. А это очень просто: не нужно накалять обстановку, провоцировать конфликты и нервничать по любому поводу. Куда лучше просто вместе погулять и поговорить о жизни: после этого легче становится на душе и старшим, и младшим.

Телевизор тоже может неожиданно оказаться помощником. Забавная комедия или эксцентричное шоу могут оказаться чудодейственными. В одном эксперименте психологи просили испытуемых решить довольно сложную головоломку. Почти все, кому предварительно показали комедийный фильм, справились с задачей. Несмотревшие фильма или смотревшие тяжелый фильм в большинстве своем с задачей не справились. Так что если перед экзаменом есть возможность немного посмеяться, - это только к лучшему.

Прежде чем начать подготовку к экзаменам, следует оборудовать место для занятий: убрать лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п. Психологи считают, что хорошо ввести в такой интерьер для занятий желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Не надо переклеивать ради этого обои или менять шторы, достаточно какой-то картинки в таких тонах, которые в конце концов можно сделать и самому, используя, например, технику коллажа.

Приступая к подготовке к экзаменам, полезно составить план.

Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно ребенок будет сегодня учить. Не вообще: “Немного позанимаюсь”, а что именно сегодня будете учить, какие именно разделы какого предмета. Поинтересуйтесь у ребенка имеется ли у него такой план подготовки.

Конечно, хорошо начинать - пока не устал, пока свежая голова - с самого трудного, с того раздела, который заведомо ребенок знает хуже всего. Но бывает и так, что заниматься не хочется, в голову ничего не идет. Короче, “нет настроения”. В таком случае полезно начать, напротив, с того, что знаете лучше, с того материала, который вам более всего интересен и приятен. Возможно, постепенно ребенок вработается и дело пойдет.

Обязательно следует чередовать работу и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время вымыть посуду, полить цветы, сделать зарядку.

Готовясь к экзамену, не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно повторять материал по вопросам. Прочитав вопрос, нужно вспомнить и обязательно кратко записать все, что запомнил по этому вопросу, и лишь затем проверить себя по учебнику.

В конце каждого дня подготовки следует проверить, как ребенок усвоил материал: кратко записать планы всех вопросов, которые были проработаны в этот день.

При подготовке к экзаменам вообще полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем обязательно делать это не в уме, а на бумаге. Такая фиксация на бумаге полезна потому, что при воспоминании, повторении “про себя”, смешиваются узнавание и реальное знание, а узнавать всегда легче, чем вспоминать. Возникает впечатление знания, а когда надо пересказать его другим, сказать вслух, оно куда-то улетучивается. Именно с этим часто бывают связаны случаи, когда кажется, что вы знаете, помните, а начинаете отвечать, и ответ получается отрывочным, скомканным. Поэтому такими приемами хорошо пользоваться и в течение учебного года при подготовке уроков. Кстати, тогда и к экзаменам придется меньше готовиться.

Когда вы записываете план ответа, вы становитесь в позицию человека, передающего свои знания другим, т.е. делаете то же самое, что надо делать, отвечая в классе или на экзамене. Планы полезны и потому, что их легко использовать при катком повторении материала и даже иногда непосредственно в ответе на экзаменах.

Ответы на наиболее трудные вопросы полностью, развернуто необходимо кому-нибудь рассказывать, причем постараться это сделать так, как требуется на экзаменах. Поэтому уделите время на то, чтобы ребенок рассказывал вам самые трудные темы, выслушайте его. Такая «репетиция» ответов очень хорошо помогает запоминать материал и развивает риторические навыки. Очень хорошо записывать свой ответ, а потом послушать себя как бы со стороны, чтобы исправить имеющиеся недочеты.

Почему это надо делать? В психологии установлено, что чем больше различия в состояниях человека в тот момент, когда он получает информацию (готовится к экзамену) и воспроизводит ее (сдает экзамен), тем труднее ему извлекать информацию из памяти. Готовиться обычно приходится дома, сидя, а то и лежа, в спокойной обстановке, расслабившись, а отвечая на экзамене, человек испытывает напряжение, волнение. Когда ребенок рассказывает кому-то свой ответ или записывает его на магнитофон, он сближает эти два состояния. Важно и то, что речь “про себя” отличается от речи вслух: она краткая, сжатая. Для того чтобы стать понятной другим, она требует перевода. Когда человек пересказывает ответ, он включает особый вид памяти - речедвигательную память, помогающую отвечать не на внутреннем, а на общедоступном языке. Только тут и выясняется, что ребенок знает твердо и чем можете поделиться с другими, что - только для себя и поэтому требует дополнительного перевода, а что, как оказывается, вообще не знает.

Главное, стоит объяснить ребенку, что не надо стараться выучить весь учебник наизусть, надо всегда помнить, что главная задача – не вы зубрить, а понять.

Готовясь к экзамену, никогда не думайте о том, что провалитесь, но, напротив, мысленно рисуйте себе картину триумфа, легкого победного ответа. Мысли о возможном провале недаром называют саморазрушающими. Они не только мешают вам готовиться, создавая постоянное напряжение и смятение в мыслях, они к тому же как раз и позволяют вам ничего не делать или делать все плохо (зачем трудиться, если все равно ничего не выйдет). Совет может быть таким: сосредоточьтесь на конкретных задачах, продумывайте программу подготовки на каждый день и четко следуйте ей, обязательно составляя план ответа на каждый вопрос, причем каждый на отдельном листке, чтобы к концу дня вы видели некоторое материальное выражение своего труда.

За несколько дней до экзамена обязательно “проиграйте” мысленно ситуацию экзамена, представьте себе во всех деталях обстановку, комиссию, свой ответ. Старайтесь делать это как можно конкретнее, подробнее. Но - внимание! - сконцентрируйтесь на выборе лучшего ответа, лучшей формы поведения, а на саморазрушающие мысли о провале, о собственных страхах постарайтесь не обращать внимания: не гоните их, но и не “зацикливайтесь” на них.