

«КАК ПОМОЧЬ ВЫПУСКНИКУ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ»

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для девятиклассников и одиннадцатиклассников. 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 остаётся только волноваться за своего ребёнка, ругать его согласно русской традиции или пытаться поддержать на расстоянии. Взрослые уже сделали всё, 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 родители могут помочь своему ребёнку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к выпускным и вступительным испытаниям. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима ещё и психологическая готовность к ситуации сдачи серьёзных экзаменов.

Согласитесь, что каждый, кто сдаёт 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.

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

Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребёнку, 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.

Договоритесь с ребёнком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний. Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок.

Во-первых, ребёнку будет интересно знать ваше мнение на этот счёт (возможно, он даже удивится, что вы тоже пользовались шпаргалками и вообще знаете, что это такое).

Во-вторых, необходимо помочь ребёнку 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.

В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребёнку репетицию письменного экзамена.

Следите за тем, чтобы во время подготовки ребёнок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы девятиклассник или одиннадцатиклассник 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 ему препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

Если ваш ребёнок получил отметку 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 чём причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло».

ЖЕЛАЕМ УСПЕХОВ!