

Родителям выпускников

Как помочь ребенку во время выпускных и вступительных экзаменов

Экзамены – особый, очень сложный период в жизни человека. При подготовке к экзамену одновременно возникает множество проблем: как чувствовать себя уверенно, как правильно излагать материал, как лучше распределить время?

Проблемы учебного характера: усвоение и запоминание большого количества учебного материала. Детям необходимо рационально организовать своё время и пространство таким образом, чтобы успеть всё выучить и повторить.

Проблемы психологические: тревога в связи с экзаменационной ситуацией, особой важностью момента, страх не оправдать свои и чужие ожидания. Экзамен – это проверка не только знаний ребенка, но и его самооценки: «Достаточно ли я хорош, успешен?».

Как можно поддержать ребенка в период экзаменов?

➤ Очень важно оказать помощь в организации режима дня. Для этого взрослые могут помочь распределить ежедневную нагрузку, составить план подготовки. Составление плана помогает также справиться с тревогой: ребенок понимает, что успеть всё выучить вполне реально, у него достаточно времени для этого.

➤ Вместе с ребенком подсчитаем, какое количество материала ему нужно выучить: сколько параграфов или количество экзаменационных билетов, сколько задач надо решить. Прикинем, сколько осталось времени. Вычтен один день на повторение и возможные непредвиденные обстоятельства. Разделим объём на количество дней.

➤ План лучше написать и повесить, чтобы потом вычеркивать выполненные пункты. Такой план показывает результаты работы.

➤ Дети часто стараются выучить весь объем материала сразу, причем заучивают его дословно, не пытаясь понять. Такой путь является неэффективным. Дело в том, что объём памяти у человека ограничен и включает 7+/- 2 единицы. Поэтому, чтобы текст запоминался лучше, его надо разбить на составляющие.

➤ Вот наиболее простой способ заучивания учебного материала. Сначала разделить его на смысловые блоки, каждый блок получает название и составляется план параграфа или билета. Затем выучить по отдельности каждый пункт плана и только потом повторить весь параграф или билет целиком.

➤ Огромное значение имеет режим дня. Важно, чтобы подросток имел возможность отдохнуть, сменить деятельность. В течение дня нужно делать короткие перерывы каждые 45-60 минут, чтобы сохранить высокую работоспособность. Выпить чай, отвлечься, сделать что-то по дому, поговорить по телефону и затем вновь вернуться к занятиям.

➤ Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности подростку необходимо высыпаться.

➤ Нужно ли на время экзаменов освобождать ребенка от домашней работы? Физически лёгкая работа может служить разгрузкой, позволяющей сменить деятельность и отдохнуть, а может только усиливать общее утомление, поэтому вопрос о помощи по дому решается индивидуально, с учётом особенностей ребенка.

➤ Особое значение в этот период имеет наш собственный эмоциональный настрой.

Во время экзаменов мы должны создать эмоционально спокойную, ненапряжённую атмосферу. Ребенку бывает трудно самому опираться на собственную уверенность в себе, и в этой ситуации роль «палочки-выручалочки» играем мы, взрослые. Важно создать ситуацию успеха, говорить ему о том, что мы в него верим и надеемся на успех.

Иногда может показаться, что подобный настрой может детей расхолаживать: если у меня и так всё получится, зачем я буду стараться?

Дело в том, что существует определенный уровень волнения, оптимальный для организации деятельности. Если ребенок не волнуется, он ничего не делает. Если, наоборот, волнение слишком сильно, оно приводит к ступору, мешает деятельности. Все силы уходят на то, чтобы справиться с волнением.

Экзамены – ситуация важная, но не запредельная. Ощущение огромной значимости экзамена не стимулирует ребенка, а, напротив, мешает подготовке. Поэтому очень важно снизить эту важность. Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжится, это помогает ему чувствовать себя более уверенно.

Наконец важно понять, в какой помощи нуждается именно ваш ребенок. Кому-то из детей необходимо, чтобы выслушали выученные им билеты, кому-то нужно помочь написать планы и конспекты. Узнать о том, что нужно вашему ребенку можно, только спросив его об этом: «Как я могу тебе помочь?».