

Родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам:

1. Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся наиболее сложными и почему. Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

2. Любые занятия при подготовке к экзаменам стоит начинать не с самого трудного, а с того, что хорошо знакомо, дает положительные эмоции и создает позитивный настрой. Позвольте ребенку начать "с нуля" в том случае, если в знаниях наблюдаются большие пробелы. Очень важно позаботиться о том, чтобы создать ситуацию с гарантированным успехом: выбрать те задания, с которыми ребенок точно справится, продемонстрирует успех. Это порождает уверенность в своих силах. Цель по изучению или повторению каждой темы к экзаменам надо ставить так, чтобы мотивировать подростка к достижениям.

3. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам: не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Разбирая задание, полезно писать заметки, выделять главное, определять связи, результаты, делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если ребенок не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т. д. Зрительная фиксация (схем, плана, главной мысли, даты и т. п.) помогает запомнить материал. К пройденному материалу полезно возвращаться, закрепляя его.

4. "Перескакивать" при подготовке с математики на историю нецелесообразно, уйдет много времени на вработывание, включение в специфику предмета. Лучше работать "с погружением": сегодня – одно, завтра – другое.

5. Поднимает настроение и дает удовлетворение подведение итогов ("это выучил, это разобрал, это знаю..."). Не важно, какой для этого выбран вариант – галочки, зачеркивание, отметка маркером. Во всяком случае, если есть четкий план того, что нужно сделать и как это распределить, нет ненужной суеты и хаотического "выхватывания" для подготовки тем, заданий и т. п.

6. Полезно "проиграть" ситуацию экзамена для тренировки выбора последовательности действий, ориентации во времени, способе записи, необходимости черновика и т. д. Важно, чтобы ребенок сам планировал результат: что удалось, что не удалось, на что следует обратить внимание. Проверьте вместе с ребенком правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите об ощущениях, которые возникли в ходе домашнего экзамена, удалось ли сосредоточиться на выполнении заданий, не отвлекаться?

Не критикуйте ребенка после экзамена. Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он самый умный, и что все у него в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны.