

Как помочь ребенку подготовиться к экзаменам

Практические рекомендации для родителей

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для одиннадцатиклассников. Безусловно, экзамены — дело сугубо индивидуальное, выпускник или абитуриент оказывается один на один с тестовым материалом. А родителям остается только волноваться за своего ребенка, ругать его или пытаться поддержать на расстоянии. Взрослые уже сделали все, 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 одиннадцатикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к выпускным и вступительным испытаниям. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще 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.

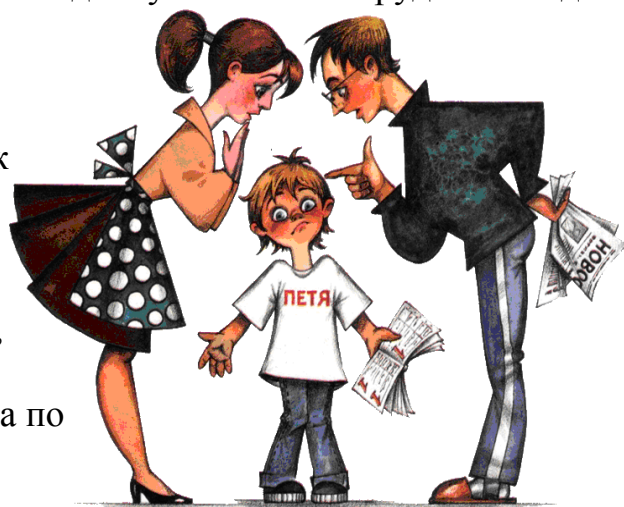
Итак:

- начните готовить своего ребенка к столь серьезному шагу как поступление заблаговременно, где-то за год. В таком деле важно, чтобы не получилось, что ваш ребенок поступил, как говорится, не туда. Для этого он может пройти тестирование у психолога по вопросам профориентации.

- можете выступить как эксперт и поделиться той информацией, которой владеете: рассказать, что представляет собой та или иная профессия, где можно найти работу, какие ограничения она накладывает, какие преимущества даёт. Следует представить эту информацию в нейтральной форме, чтобы ребенок сделал выводы самостоятельно.

- не будьте навязчивыми. Ребенка могут раздражать излишние хлопоты родителей. Если Ваша помощь будет нужна, то дети попросят о ней и обратятся к Вам.

- дайте ребёнку возможность самостоятельно выбирать время для подготовки к экзамену. У каждого свой индивидуальный стиль работы, свои биоритмы.



Помимо этого, постарайтесь:

- внушать ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- не повышать тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате.
- повышать у ребёнка уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.
- разумно контролировать режим подготовки к экзаменам, чередование занятий и отдыха.
- обратить внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.
- накануне экзамена обеспечить ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- не делать трагедию из неудачного опыта поступления ребенка, если таковое случится. На этом жизнь не заканчивается. На пути к «взрослости» могут встречаться и неудачи. Поддержите ребенка, докажите, что по трудному пути самоопределения он идет не один. Это ощущение придаст ему уверенность в своих силах.

Удачи Вашему ребёнку на выпускных экзаменах!

Литература:

Газета «Школьный психолог», №7, 2003 г.

Макарова Г.Н. «Рекомендации учителям по психологической подготовке к ЕГЭ выпускников и их родителей», 2003 г.