

Рекомендации выпускникам и их родителям при подготовке к экзаменам

Выпускные экзамены — один из важнейших этапов в жизни подростка, во многом определяющий будущее. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие. Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь. Ведь в этот период подростки, несмотря на видимость взрослости, как никогда нуждаются в поддержке со стороны родителей.

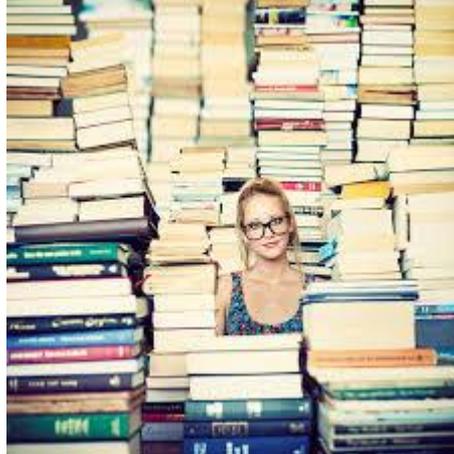


Рекомендация 1



Нужно перестать бояться. Каждый ученик переживает, а что же будет, если он не сдаст экзамен. Важно знать, что страх не только не помогает в подготовке к экзаменам и во время их сдачи, а еще и мешает. Многие выпускники уверены, что, если провалить экзамен, то добиться успехов в жизни попросту не удастся. *Нужно постараться перестать бояться и направить все силы на подготовку.*

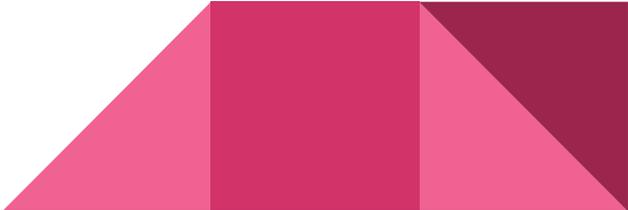
Рекомендация 2



Постарайтесь не “зазубрить” предмет, а разобраться в нем. Для этого сначала нужно повторить базовые материалы и вспомнить основные темы. Начинайте с материалов за пятый класс и последовательно повторяйте все темы. Только после этого переходите к решению тестовых вариантов. В этом случае удастся избежать элементарных ошибок.

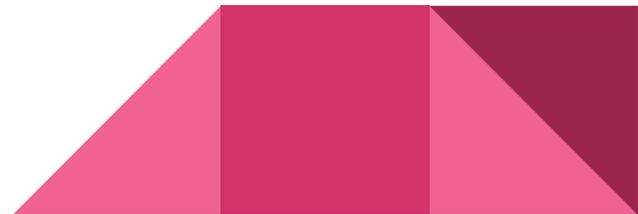
Рекомендация 3

Тренируйте внимание. Это позволит вдумчиво вчитываться в вопрос и понимать его суть. *Помните, что все задания разные: где-то нужно выбрать один ответ, в другом – несколько вариантов, в третьем – найти ошибочный и т. д.* Залогом правильного ответа на конкретную задачу становится вдумчивое чтение вопроса. Этот навык, как это ни странно, нужно тренировать, чтобы минимизировать риск допустить ошибку и потерять баллы на элементарных вопросах.



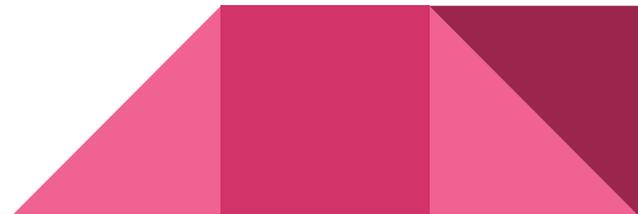
Рекомендация 4

Правильно выбирайте помощников в подготовке к экзамену. Многие уверены, что без репетитора не обойтись. В действительности он нужен в тех случаях, когда ученику нужно быстро освоить предмет практически с нуля, нет прогресса при самостоятельной подготовке, требуется помощь для того, чтобы разобраться в конкретной теме, и т. д. Помните, что репетитор не в состоянии гарантировать успешную сдачу экзамена, он может только помочь с тренировкой.



Рекомендация 5

Пользуйтесь сразу несколькими стратегиями при подготовке к экзамену. Это позволяет увеличить шансы на успех. Например, можно время от времени решать олимпиадные задачи, что стимулирует мозг на продуктивную работу и способствует пониманию того, что экзамен – не катастрофа.



Рекомендация 6

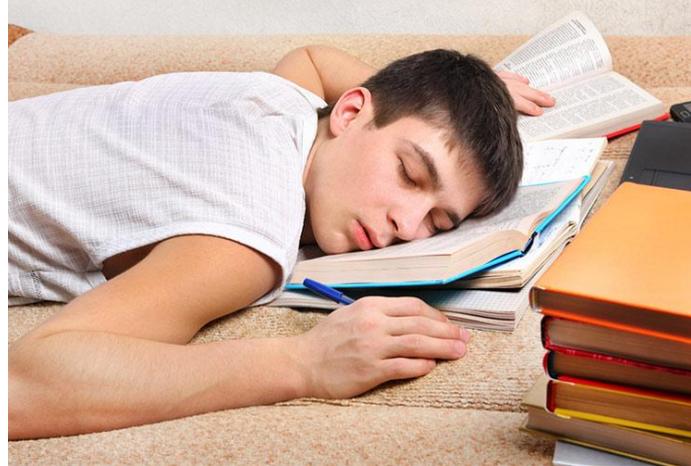
Обратите внимание на темы, которые даются вам сложнее всего. В них нужно особенно интенсивно тренироваться, чтобы минимизировать риск допущения ошибки на экзамене. Кстати, на сайте ФИПИ регулярно публикуются списки тем, в которых ученики допустили больше всего ошибок. На них тоже стоит обратить внимание при подготовке.



ФИПИ

Федеральный институт
педагогических измерений

Рекомендация 7



Не забывайте про полноценный отдых. Подготовку к экзаменам и отдых нужно чередовать между собой. Помните, что нужно оставлять достаточно времени на сон и больше времени проводить на свежем воздухе. Это позволит избежать так называемого выгорания и не настроить себя негативно. **Ночью перед экзаменом нужно обязательно выспаться.** Не стоит сидеть всю ночь за учебниками, так как это не принесет должного результата, вы просто будете уставшими.

Рекомендация 8

Если вам кажется, что найти ответ на конкретную задачу невозможно, пропустите пока задание, решите другие, а к нему вернетесь позже.



Рекомендации родителям

Самое главное, что требуется выпускнику от папы с мамой, – психологическая поддержка. На самом деле это один из наиболее важных факторов, которые способствуют успеху ребенка при сдаче экзаменов. *Под поддержкой следует понимать веру в ребенка и его способности.* В экзаменационную пору основная задача родителей – создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. *Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.*



Рекомендации родителям

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может. Очень важно скорректировать ожидания выпускника: гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.



Успехов на экзамене!

