

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

- Говорите ребенку о том, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей, о своей готовности принять любой результат.
- Проявите сдержанность – ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- Помогите организовать дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная, разнообразная пища и комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. Стимулируют работу головного мозга.
- Предложите помощь в распределении тем подготовки по дням
- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он 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.
- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрировать внимание на протяжении всего тестирования, что придает ему спокойствие и снимает излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полный отдых, он должен как следует отдохнуть и как следует выспаться.
- Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:
 - Пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
 - Внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
 - Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
 - Если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

И помните: главное – это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Как подготовиться к сдаче экзаменов

- Прежде чем начать подготовку к экзаменам, следует оборудовать место для занятий: убрать лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т. п. Психологи считают, что хорошо ввести в такой интерьер для занятий желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Не надо переклеивать ради этого обои или менять шторы, достаточно какой-то картинки в таких тонах, эстампа, которые, в конце концов, можно сделать и самому, используя, например, технику коллажа.
- Приступая к подготовке к экзаменам, полезно составить план.
- Для начала хорошо определить, кто вы — «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально загрузить утренние или, напротив, вечерние часы.
- Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «Немного позанимаюсь», а что именно сегодня будете учить, какие именно разделы предмета.
- Конечно, хорошо начинать — пока не устал, пока свежая голова — с самого трудного, с того раздела, который заведомо знаете хуже всего. Но бывает и так, что заниматься не хочется, в голову ничего не идет. Короче, «нет настроения». В таком случае полезно начать, напротив, с того, что знаете лучше, с того материала, который вам более всего интересен и приятен. Возможно, постепенно вработаетесь, и дело пойдет.
- Обязательно следует чередовать работу и отдых, скажем, 40 мин занятий, затем 10 мин - перерыв. Можно в это время вымыть посуду, полить цветы, сделать зарядку.
- В конце каждого дня подготовки следует проверить, как вы усвоили материал: вновь кратко запишите планы всех вопросов, которые были проработаны в этот день.
- Готовясь к экзамену, не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. При подготовке к экзаменам вообще полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем обязательно делать это не в уме, а на бумаге. Такая фиксация на бумаге полезна потому, что при воспоминании, повторении «про себя», смешиваются узнавание и реальное знание, а узнавать всегда легче, чем вспоминать. Возникает впечатление знания, а когда надо пересказать его другим, сказать вслух, оно куда-то улечивается. Именно с этим часто бывают связаны случаи, когда кажется, что вы знаете, помните, а начинаете отвечать, и ответ получается отрывочным, скомканным.
- Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения теста (в заданиях части А в среднем уходит по две мин на задание).
- Готовясь к экзамену, никогда не думайте о том, что провалитесь, но, напротив, мысленно рисуйте себе картину триумфа, легкого победного ответа. Мысли о возможном провале недаром называют саморазрушающими. Они не только мешают вам готовиться, создавая постоянное напряжение и смятение в мыслях, занимая в них главное место, они к тому же, как раз и позволяют вам ничего не делать или делать все, спустя рукава (зачем трудиться, если все равно ничего не выйдет). За несколько дней до экзамена обязательно «проиграйте» мысленно ситуацию экзамена, представьте себе во всех деталях обстановку. Старайтесь делать это как можно конкретнее, подробнее. Но — внимание! — сконцентрируйтесь на выборе лучшего ответа, лучшей формы поведения, а на саморазрушающие мысли о провале, о собственных страхах постарайтесь не обращать внимания: не гоните их, но и не «зацикливайтесь» на них.

Накануне экзамена

- Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал и не надо себя переутомлять. Напротив с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроения. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проверить себя, показать свои возможности и способности.
- В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за пол часа до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.
- Если в школе холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

Во время тестирования

- Во время тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланки, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будь внимателен!!! От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!
- Бланк ответов (область регистрации, сами ответы и пр.) ты заполняешь только печатными буквами! Обрати внимание на то, как пишутся некоторые буквы, например, «а». Часть информации записывается в кодированной форме, которую тебе скажут перед началом тестирования.
- Экзаменационный материал состоит из трех частей: А, В, С.
- В заданиях части А нужно выбрать правильный ответ из нескольких предлагаемых вариантов. В первой части бланков ответов с заголовком «номера с задний с выбором ответа из предложенных вариантов» ты должен под номером задания пометить знаком «Х» ту клеточку, номер которой соответствует номеру выбранного ответа.
- В заданиях части В ответ дается в виде одного слова или числа. В бланке ответов для таких заданий есть поля с заголовком «Краткие ответы на задания без вариантов ответа для выбора», куда аккуратно вписываешь свой ответ (слово или число) рядом с номером задания (печатными буквами). Запись формул или математических выражений, каких-либо словесных заголовков или комментариев не допускается.
- В заданиях части С дается развернутый ответ в виде решения задачи или краткого рассказа, которые записываются на отдельном бланке. Очень важно переписать в специальное поле в правом верхнем углу указанного бланка индивидуальный номер основного бланка ответов (розового цвета). При этом никакие дополнительные сведения о вас не пишутся.
- Исправления в бланке ответов крайне не желательны. Если все таки исправления неизбежны, то помни, что их можно делать только в заданиях типа А, используя резервные поля с заголовком «Отмена ошибочных меток». Исправления делают только по инструкции организаторов. Количество допускаемых исправлений - не больше шести.
- В процедуре заполнения бланков возможны некоторые изменения, о которых вас обязательно проинформируют.
- При получении результатов тестирования ты имеешь право ознакомиться с проверенной работой и, если не согласен с оценкой, можешь подать апелляцию (в течение 3 дней после объявления результатов) в конфликтную комиссию.

Несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования.

Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланка), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должен существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо не добрать очки только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех которые вызывают у тебя затруднения.

Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких заданиях.

Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном, как правило не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание.

Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени тех заданий, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе в начале тебе пришлось пропустить («второй круг»).

Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.