Как эффективно подготовиться к экзаменам

В период подготовки детей к экзаменам родители задаются вопросом о том, чем они могут помочь своему выпускнику? Самой важной помощью со стороны родителей может стать необходимость научить ребенка наиболее эффективно распоряжаться своим временем и силами при подготовке к ЕГЭ.

Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки - на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения.

Не только помогайте ребенку распределить материал для подготовки к ЕГЭ, ОГЭ, но и обсудите такие вопросы как: что ты знаешь про ЕГЭ, ОГЭ; что тебе дает этот экзамен, какие твои сильные стороны могут помочь в подготовке к экзамену, а что может помешать.

Готовясь к экзамену, с одной стороны внушите ребенку уверенность в победе, с другой стороны обязательно поговорите о том, что в случае провала ничего ужасного не произойдет. Продумайте вместе планы на будущее, исходя из высоких и низких баллов.

Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ребенку, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Ребенку, при подготовке, нужно стараться после 40 минут занятий сделать 10-15 минутный перерыв, в который желательно сменить умственную нагрузку на физическую (прогулка, хобби и др.).

Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

Устройте ребенку репетицию письменного экзамена. Например, возьмите один из вариантов ЕГЭ по математике. Усадите ребенка за стол, свободный от лишних предметов, засеките время и объявите о начале «экзамена». После окончания тренировочного испытания, проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли.

Поделитесь с ребенком эффективными способами подготовки к экзаменам. Расскажите о том, что 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 и т.д.

При работе с любым текстом в ходе подготовки к экзамену эффективен метод пяти П. Метод заключается в том, чтобы работая с текстом, необходимо осуществить пять последовательных шагов. 1 шаг- прочитать текст, 2 шаг- придумать к нему вопросы, которые могут быть на экзамене, 3 шаг - пометить карандашом самые важные места в тексте, 4 шаг- пересказать текст, 5 шаг- просмотреть текст повторно.

Для быстрого закрепления учебного материала хорошо зарекомендовал себя следующий способ. Выходя с любого урока, повтори основную его мысль в трех предложениях. Это самый быстрый способ учиться хорошо.

Самыми удачными интервалами для повторения материала считается повторение текста через 30 мин, через 8-9 часов, через 24 часа.

Также очень высокую эффективность при запоминании информации получил метод А.И Корсакова. Он рекомендует, повторят материал по следующей схеме:

1. день- 2 повторения
2. день -1 повторение
3. день- отдых
4. день- 1 повторение
5. день – отдых
6. день – отдых
7. день – 1 повторение.

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, предполагать ответ); если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропустить его, чтобы потом к нему вернуться, так выпускник сэкономит время и силы.

 Очень важным советом считаю, не повышать тревожность ребенка родителям, накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей.

 Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется и ляжет спать вовремя. Важно помнить, что последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

Педагог-психолог МБОУ «Лицей № 6»

Сафонова Ульяна Владимировна.