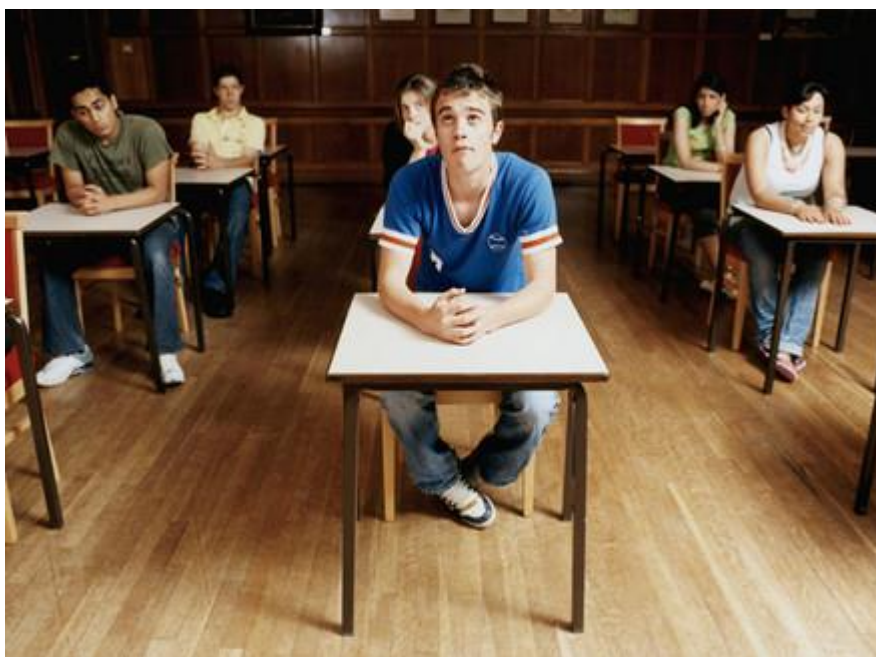


Помочь ребенку ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

Хорошо или плохо учатся наши дети – в любом случае экзамены и для них, и для нас всегда немалый стресс. Тем не менее в наших силах сделать так, чтобы подросток почувствовал себя спокойнее и увереннее и смог эффективно заниматься накануне экзаменов.



Ребенок просиживает над учебниками дни и ночи, судорожно пытаясь ликвидировать «белые пятна» в своих познаниях? или, наоборот, никак не может заставить себя заниматься, родители его увещевают, подгоняют или пытаются привести в чувство, бабушки хватаются за сердце и пьют успокоительное. Последние дни перед школьными экзаменами нередко становятся кошмаром для всей семьи. А можно ли провести эту финальную неделю эффективно и без лишнего стресса?

Вот несколько идей, предложенных психологами.

1. Помочь ему найти мотивацию

Понятно, что мотивация – это ключ к успехам в любой сфере. Но так как с мотивацией к учебе у подростков часто бывают проблемы, наша задача – помочь ребенку увидеть в ней смысл. Есть мотивация – будут и хорошие отметки, и интерес к учебе.

Например, долгая прогулка или поездка в машине – это хорошая возможность ненавязчиво завести разговор о его будущем. Кем он видит себя через пять лет? Через десять? Чем бы ему хотелось заниматься в жизни? Какая работа кажется интересной? Какой образ жизни для себя он рисует в будущем? О какой машине он мечтает? А может,

его мечты простираются намного дальше и он хочет изменить мир?

Затем разберитесь вместе с ним, каким образом можно к этому прийти. Какое образование нужно получить? Насколько серьезно для этого нужно учиться?

Такой разговор помогает подростку прояснить для себя свои задачи и конкретные шаги для их решения и более осознанно относиться к тому, что он делает уже сегодня.

2. Вместе разобраться с приоритетами

Когда до экзаменов остается всего неделя, уже невозможно заново основательно проработать весь учебный материал. Полезно было бы разбить его на три части по «принципу светофора». Красным обозначьте тот материал, который ребенок знает хуже всего. Желтым и зеленым – тот, который он знает, соответственно, хорошо и отлично. Основные усилия, естественно, надо сосредоточить на «красной» части.

3. Использовать таймер

Таймер – отличное средство для самоорганизации. Научите ребенка им пользоваться. Пусть он ставит его на 30 минут во время занятий – за это время он успеет сосредоточиться и хорошо поработать, а затем на 5-10 минут для перерыва. Звук телефона лучше включить на полную громкость, а телефон держать не под рукой, а в другом конце комнаты. И вы, и ваш подросток будете поражены тем, как много он успеет выучить за эти получасовые отрезки времени.

4. Позаботиться о его здоровье

Проследите, чтобы ребенок спал не меньше 8 часов и в дни подготовки, и в дни проведения экзаменов. Продумайте его меню: сейчас ему особенно необходима здоровая полноценная пища, обеспечивающая постоянный уровень сахара в крови. Также ему необходимы прогулки и какие-то физические упражнения. Это помогает мозгу лучше усваивать информацию.

Все это вместе взятое поможет и вам, и ребенку чувствовать себя уверенней и снизить уровень стресса, неизбежный в период экзаменов.