**Как помочь ребенку в подготовке к экзаменам?**

Экзамены завершающее звено обучения и для педагогов, и для учащихся, и для родителей.

Многие из родителей задают вопрос: "Чем можем мы помочь своим ребятам в период, когда приближаются экзамены?" Диапазон суждений, которые высказывают родители по этому вопросу, удивительно широк. От уверенности, что взрослые должны на время экзаменов поставить на контроль каждый шаг школьника и чуть ли не сидеть вместе с ним за учебником, до твердой убежденности, что никакой реальной помощи родители оказать не могут, т. к. программа достаточно сложна и требует специальных знаний.

Обе эти крайности ошибочны. Конечно, старшеклассникам не нужны мелочная опека и постоянный контроль. Но это не значит, что и помочь этим ребятам родители не в состоянии ничем, разве что нанять репетитора.

Начнем с того, в чем, пожалуй, наиболее трудно бывает разобраться. У некоторых ребят существует страх перед экзаменами. Не то легкое волнение, которое совершенно неизбежно в ситуации экзамена, а глубокий панический страх, который парализует волю, желание заниматься, вселяет убеждение, что независимо от уровня знаний и усилий, затраченных на подготовку, все равно на экзамене придется "сыпаться", и который подчас настолько подавляет и деморализует школьника, что тот действительно начинает "сыпаться" даже тогда, когда он, казалось бы, вполне прилично подготовлен.

**Какие же причины могут лежать в основе такого страха?**

Первая, наиболее простая заключается в том, что нервная система школьника не справляется с той нагрузкой, которую создает ситуация повышенной ответственности на экзамене. Это может быть из-за ослабленности, вызванной болезнью, из-за чрезмерно больших нерационально распределенных нагрузок, наконец, просто из-за принадлежности к слабому типу нервной системы. Если у родителей есть основания для таких подозрений, то надо обратиться за советом к врачу.

Он скажет, что необходимо делать в случае, если это связано с состоянием здоровья. Иногда по состоянию здоровья, в том числе по состоянию нервной системы, школьник может быть даже освобожден от экзаменов. Но это случаи медицинские, а не педагогические, к счастью, встречаются очень редко.

Гораздо чаще глубокий, затаенный страх перед экзаменами возникает у совершенно здорового школьника. Что же является причиной этого? Страх, как правило, возникает не в результате какой-нибудь неудачи самой по себе, а в результате понимания своей беспомощности перед лицом надвигающейся опасности.

У школьника возникает чувство собственного бессилия. Чаще всего это связано с одной весьма распространенной психологической ошибкой при повторении материала. Она заключается в смешении активного и пассивного владения материалом. При повторении школьник видит, что материал ему знаком, и считает, основываясь на этом, что материал он знает и, следовательно, сумеет все изложить при ответе. А это совсем не так.

Принимать чувство знакомства, возникающие при чтение ранее известного материала, за свидетельство того, что ты этот материал знаешь и сумеешь рассказать на экзамене, - значит совершать грубую психологическую ошибку ("Ага, знаю, знаю. Проходили, помню").

Экзамен начинает выступает в сознании школьника как причина. по которой он не смог изложить хорошо известный материал. Возникает страх перед экзаменом, перед самой ситуацией экзамена вообще. Психологи: при страхе лишь 12-25% людей сохраняют способность действовать разумно. Ученик все знает, дома накануне воспроизводит материал, одноклассникам разъясняет, а на экзамене или все забыл, или не смог ответить на несложный вопрос; выйдя за дверь, видит, что вопрос был совсем простой.

Плохо спал, волновался, сидел допоздна.

Родителям следует обратить внимание на то, как повторяют дети материал, не подменяют ли они воспроизведение узнаванием.

Другая ошибка: подмена повторения изучением.

Первое, с чего надо начинать подготовку к экзамену - расчет времени (график работы) составить и следить, укладывается ли в намеченный график (суметь выдержать).

**Советы**

-Если позволяет время, нудно стремиться сделать повторение распределенным во времени, а не концентрированным. Именно поэтому учителя советуют начинать повторение за несколько месяцев до экзамена. Если ученик повторит материал дважды, раз, допустим, в апреле и раз перед экзаменами, то это даст более высокий результат, чем при повторении накануне экзаменов.

-Следует стремиться, пусть не очень подробно, пусть один раз, но повторить все разделы программы, а не идти на экзамены, зная какие-то разделы блестяще, а в другие не успев заглянуть.

-Повторять лучше, не заглядывая в книгу, стараться припомнить нужное содержание, составлять при этом план ответа (можно записать), потом проверить себя по учебнику.

-Изготовление шпаргалок (не подготовка, а игра в подготовку). Формально это повторение, но эффективность его чрезвычайно низкая. Во всяком случае тех часов и дней, которые нужны, чтобы выбрать нужный материал из учебника, переписать его бисерным почерком и изощриться в разных хитрых устройствах для использования, вполне хватит для того, чтобы повторить материал несколько раз.

Важно и то, что ученик, готовящий шпаргалки не тренирует память, сообразительность, логическое мышление, которые нужны для того, чтобы сориентироваться по ходу ответа, внести нужные коррективы. (Думать по ходу ответа, а не только при его подготовке).

Особенно ясно это выявляется на экзаменах в ВУЗы. Существенное отличие их в необычной постановке вопросов, которые не требуют для решения никаких знаний выходящих за рамки школьной программы. Ведь преподаватель ВУЗа должен оценить не только запас знаний поступающего, но и его способность распоряжаться, владеть этим запасом. Именно это умение играет важную роль в успешном овладении институтским курсом наук.

-Во время перерывов нельзя подвергать себя сильным внешним воздействиям (телепередачи, музыка). Лучше спокойно погулять на свежем воздухе, выполнить лёгкую физическую работу. Последующее за восприятием изучаемого материала сильное раздражение вызывает в мозге появление нового очага возбуждения, приводящего к затормаживанию только что сформированных нервных связей.

-Питание должно быть полноценным, регулярным (важно, чтобы в крови поддерживался нормальный уровень сахара), а не перекусывание.

-Обеспечить удобное, спокойное место для работы. Необходимо менять положение тела.

-Ночь (особенно с 2 до 5 часов) надо использовать для сна. Иначе пострадают и продуктивность работы, и настроение. На ночь при волнении можно принять успокоительное, но не транквилизаторы в день экзамена.