

Правила подготовки к экзаменам

Популярные заблуждения о подготовке к экзаменам

Если составить рейтинг вопросов, которые очень раздражают подростков, то в ТОП-3 войдут: «а уроки ты сделал?», «сколько можно играть в эти глупые игры?», «ты совсем не думаешь о своем будущем?». И это далеко не полный список вопросов, которые могут отбить у подростка желание учиться и планировать свое будущее. Подумайте сами, появится ли у вас желание работать, когда на вас постоянно давят и напоминают о необходимости работать, даже во время обеденного перерыва. Такое давление приводит к неминуемому стрессу и может выбить из колеи не только подростка, но и взрослого человека. А вот родители считают, что такие вопросы, наоборот, мотивируют.

Правильная мотивация должна быть построена не на давлении и наказаниях, а на приятных бонусах и хорошей атмосфере во время занятий. Нужно создать такие условия, чтобы у подростка появилось желание заниматься, а не просто сидеть за учебниками и думать о том, когда же наконец закончатся эти мучения и можно будет запустить любимую игру. Поэтому давайте рассмотрим несколько простых вещей, которые многие родители делают неправильно:

Не дают слушать музыку



«Выключи музыку!», « как можно заниматься в таких условиях?», «на дискотеке будешь слушать эту дрянь, а сейчас об экзаменах думать надо!». Если вы думаете, что после этих слов ваш ребенок выключит музыку и покорно погрузится в учебу, то вы настоящий оптимист. Но, скорее всего, все будет с точностью «до наоборот»: он подождет, пока вы выйдете из комнаты, оденет наушники и погрузится в мысли о том, как ему надоели учеба и жесткий контроль с вашей стороны. В первую очередь, вы должны понять, что музыка, которая раздражает вас, может помочь сконцентрироваться вашему ребенку. Прослушивание музыки во время учебы помогает сосредоточиться только на учебе, не отвлекаясь на посторонние шумы. Кроме того, немецкие ученые недавно доказали, что занятие музыкой и ее прослушивание помогают быстрее усваивать новую лексику, но, опять же, это должно быть добровольно. Если вы будете насильно заставлять подростка слушать музыку по несколько часов в день, то ничего хорошего из этого не выйдет.

Не поощряют за успехи



Поощрение – это самый лучший способ привить любовь к учебе. Вы должны понять, что хорошая отметка в дневнике приносит радость только вам, подростку от нее ни холодно ни жарко, поэтому желательно создать систему поощрений, в которой хороший результат в учебе будет награждаться какими-либо бонусами, вроде дополнительного времени за любимой игрой. Лучше всего узнать у ребенка, какую награду он хочет за хорошие отметки, потому что вы не всегда можете угадать его желания, и ваша «отличная» идея отпраздновать успешную сдачу экзаменов семейной поездкой на дачу может не обрадовать старательного подростка. Особенно, если ему придется копать картошку вместо того, чтобы гулять с друзьями, наслаждаясь первыми днями каникул.

Не позволяют есть сладости



Каждый родитель заботится о здоровье своего ребенка, поэтому желание оградить свое чадо от вредной пищи вполне объяснимо. Но не нужно кидаться в крайности и полностью запрещать все любимые сладости. Во-первых, это бесполезно, потому что вы не всегда видите, чем занимается ваш ребенок, и он вполне может объедаться шоколадками в школе. Во-вторых, во время интенсивных занятий или подготовки к экзаменам дополнительная доза сахара помогает мозгу лучше воспринимать и обрабатывать информацию. Поэтому не лишним будет поощрять тягу к знаниям чем-нибудь сладким. Кроме того, запрет на сладкое может изрядно подпортить ваши отношения с ребенком.

Не говорят правду об экзаменах



Давайте будем честны хотя бы перед собой и признаем, что экзамены не отражают реальный уровень знаний. Хороший результат зачастую зависит от везения, умения списать и бездумной зубрежки, поэтому объясните ребенку, что экзамены – это не самое важное в жизни и не нужно бояться их «провалить». Вы ведь не перестанете любить своего ребенка, если он получит четверку вместо пятерки? Так скажите ему об этом! Волнение перед сдачей экзамена может свести на нет всю подготовку, т.к. в стрессовой ситуации можно легко забыть даже то, что хорошо знаешь. Подростки, которые приходят на экзамен спокойными, забывают нужную информацию на 80% реже, чем те, кто сильно волнуется.

Не стоит забывать, что подростки очень часто воспринимают в штыки любые советы родителей, поэтому постарайтесь вспомнить себя в их возрасте. Придумайте систему поощрений, которая будет действительно мотивировать подростка. Помните, если у вашего ребенка получается учиться под Death Metal, то не нужно ему мешать, вместо этого порауйте его шоколадкой.

А еще хорошо подготовиться к экзаменам помогут наши [репетиторы](#).