

Для родителей

Последний год перед поступлением в вуз — пожалуй, самое тяжёлое время для школьников и всей их семьи. Тревога по поводу выпускных экзаменов, страх не пройти по конкурсу в институт, подготовительные курсы и репетиторы, вечный недосып, конфликты... Что сделать, чтобы выпускной год не превратился в кошмар для детей и родителей?

1. Не нагнетайте

Родительское стремление мотивировать подростка к поступлению в хороший вуз очень понятно. Но в некоторых семьях эта благая идея доходит до крайностей: старшие члены семьи начинают приравнивать провал экзаменов к катастрофе и внушают то же ощущение подростку. Многие родители почему-то считают, что дочь или сына мало заботят результаты ЕГЭ и проходной балл: «Ну, мой-то не станет так переживать из-за института, у него ветер в голове». Но если бы они могли послушать разговоры подростков между собой, то узнали бы, что те переживают из-за возможной неудачи на экзаменах намного больше, чем взрослые могут представить. Просто присущее подросткам чувство противоречия не позволяет признаться в этом родителям. Более того, подталкивает препираться и делать вид, что на учебные проблемы им наплевать. Но это не так.

Подростки переживают из-за экзаменов, страдают от прессинга, который обрушивается на них дома и в школе

Они волнуются, как будут выглядеть в глазах более успешных одноклассников, если провалятся при поступлении. Делу это скорее вредит: если средний уровень беспокойства о проблеме подталкивает человека к активным действиям, то зашкаливающий уровень тревоги скорее приводит к апатии и желанию всё бросить.

2. Вместе определите приоритеты

Когда времени мало и ресурсы ограничены, стоит бросить силы на основные задачи и не переживать из-за остального. Идеальный аттестат действительно так важен? Была ли в вашей взрослой жизни ситуация, когда кто-то туда заглядывал? Если ваши сын или дочь не идут на медаль и собираются, допустим, на филфак или в медицинский, то тройка в году по алгебре не будет играть никакой роли. Основная задача — получить аттестат и пройти вступительный конкурс в вуз. Остальное сейчас вторично. Возможно, стоит подумать об отмене всех дополнительных занятий, которые не связаны с поступлением.

3. Следите за сном ребёнка

По статистике, современные дети начинают серьёзно недосыпать уже с десяти лет. Критическим недосып становится именно к старшим классам. Золотая или серебряная медаль и поступление в институт — это важно. Но разве не важнее здоровье (и физическое, и психическое) вашего ребёнка?

Как ни страшно говорить об этом, но среди всех возрастных групп именно подростки стоят на первом месте по склонности к суициду

Подростковый недосып и стресс, в том числе связанный с учёбой и предстоящими отборочными испытаниями, играет немалую роль в развитии депрессии и суицидальных настроений. Не говоря уже о том, что он снижает уровень умственных способностей, ухудшает память и концентрацию. В идеале подростки 15-17 лет должны спать не меньше восьми-девяти часов в сутки. Это значит, что ребёнок, который встаёт в 7.30 утра, должен засыпать (не ложиться, а именно засыпать) примерно в 11 вечера.

Помогите дочери или сыну организовать режим так, чтобы минимизировать недосып. Скорее всего, это потребует не одного разговора и, возможно, компромиссов с обеих сторон: например, разрешения «легально» играть в любимую компьютерную игру днём. Чаще всего старшеклассники склонны полуночничать именно потому, что в это время их меньше контролируют уставшие родители: наконец-то появляется возможность заняться тем, что хочется, а не тем, что надо. Отсюда логически вытекает следующий совет.

4. Давайте время на отдых и развлечения

Целый год без кино, прогулок, компьютерных игр и встреч с друзьями — это слишком сурово. А главное, не добавит ни энергии, ни целеустремлённости: без нормального отдыха эффективность труда неизбежно будет снижаться. Даже у взрослых, которые не дают себе расслабиться в выходные и проводят сутки на работе, очень быстро наступает выгорание. Что уж говорить о старшеклассниках, для которых общение со сверстниками и статус в компании в силу возрастных особенностей становятся крайне важными?

Если вы считаете, что дочь или сын слишком легкомысленно относится к поступлению, обсудите с ними какие-то рамки: «Давай договоримся. Ты исправно ходишь на подготовительные курсы и занимаешься с репетиторами, но вторая половина воскресенья — для отдыха и общения с друзьями. При условии, что все задания будут сделаны в оставшееся время и не в ущерб сну».

5. Создавайте доброжелательную атмосферу дома

Понятно, что она никогда не повредит. Но в стрессовой ситуации — а выпускной класс, несомненно, из таких — особенно важно ощущение тыла и защищённости. Постарайтесь хотя бы раз в неделю собираться всей семьёй и делать что-то приятное: неважно, будет это совместный выход в кино, поездка в парк аттракционов или просто вкусный обед с любимыми блюдами. И на эти час-два наложите табу на разговоры о проблемах.

6. Продумайте запасные варианты

Иногда ни детям, ни родителям не хочется думать о том, что будет в случае провала в институт. Особенно если специальность и вуз выбраны давно, и подросток мечтает поступить именно туда. Но продумывание «отходных путей» снижает нервное напряжение и исключает вероятность действительно полного провала, когда вуз был

выбран один, и поступить в него не удалось. Обговорите с подростком, что можно предпринять, если он всё же не пройдет по конкурсу: платное отделение, «запасной» менее приоритетный вуз или, может быть, есть возможность подождать год ради поступления в институт мечты?

7. Поддерживайте!

У подростков хрупкая самооценка, в том числе это касается и успешности в учёбе. А для успешной сдачи экзаменов нужны не только знания, но и вера в свои способности, осознание того, что поступление — в принципе выполнимая задача. Поэтому отмечайте сильные стороны сына или дочери: хорошая память, умение сосредотачиваться, математический интеллект, логика, умение обобщать. Знание, на какие ресурсы можно опереться, действительно помогает эффективнее решать задачи и писать тесты.

Как подготовиться к ЕГЭ? Три стадии подготовки к экзаменам

- [Подготовка к экзамену и запоминание информации](#)
- [Подготовка к ЕГЭ и ОГЭ: три стадии](#)

Если подготовка к ОГЭ или ЕГЭ у вас уже давно выстроена и идет полным ходом, наши советы по поводу стратегии сдачи экзаменов вам скорее всего не потребуются. Но если сдать ОГЭ или ЕГЭ представляется большой проблемой — почитайте, возможно, появятся идеи, как эффективнее подготовиться к экзаменам.

Подготовка к любому экзамену должна начинаться с вопросов к самому себе. От ответов на них зависит стратегия ваших действий.

Вопрос первый: что мне нужно от этого экзамена? Только сдать и получить оценку, а потом все можно забыть, или этот материал мне хотелось бы усвоить прочно, надолго? Если вы сдаете на ЕГЭ глубоко нелюбимую вами математику, а поступать собираетесь в музыкальное училище, это одна ситуация и одна стратегия. Если вы сдаете физику, которую собираетесь изучать в университете, — это другая.

Скорее всего на этот вопрос и так каждый сам себе отвечает — неосознанно. Но лучше все же этот выбор обдумать и обсудить, например, с родителями. Все знать в равной степени невозможно, и не стоит себя за это винить и доводить до изнеможения зубрежкой неинтересного и малопонятного.

С другой стороны, не спешите объявить какой-то предмет совершенно ненужным: в любом есть некая центральная, самая важная часть, которую стоит знать и понимать любому культурному человеку. Например, можно не уметь решать задачи на превращения веществ, но не знать, как устроена таблица Менделеева и в чем смысл его открытия — неприлично, даже если вы скрипач. Отделите значимые вещи от «проходных», дальше мы поговорим о том, как обращаться с теми и другими.

Вопрос второй: какой результат для меня желателен, и какой приемлем? Очень часто неразличение этих уровней приводит к **ненужному стрессу**, особенно это свойственно хорошим, добросовестным ученикам (а еще больше — родителям). Понятно, что хорошо бы всегда получать только пятерки. Но в одном случае это не только желательный, но и единственно приемлемый результат — скажем, если поступить в какой-то вуз возможно только с высшими баллами ЕГЭ по этому предмету.

А в другом случае приемлемый результат может быть гораздо ниже — например, тройка на обязательном ЕГЭ по математике для будущего скрипача. Это не значит, что нужно стремиться сдать экзамен на тройку. Это просто значит, что если единственный способ получить более высокую оценку — довести себя до нервного истощения и забросить подготовку к вступительному экзамену по скрипке, лучше пусть будет тройка.

И это решение (еще раз уточню: не решение получить тройку, а решение не считать тройку концом света) лучше принять заранее. А в расслабленном состоянии, глядишь, и математику найдешь не такой уж неприятной наукой, и сдашь неплохо.

Или, например, вы знаете, что с трудом пишете тексты, вас пугает эссе как часть экзамена. Стоит ли ставить перед собой задачу «научиться хорошо и легко писать за оставшиеся до ЕГЭ полгода», если вы не научились за все предшествующие 10 лет в школе? Вряд ли вы с такой нелюбовью к сочинительству нацелились на журфак, правда? Значит, не пытайтесь научиться «хорошо писать» вообще — нужно научиться просто сносно писать эссе по обществознанию, используя домашние заготовки. Шедевр вы не напишете, но приличный балл на ЕГЭ получить вполне возможно.

Со вторым вопросом непосредственно связан **третий: как соотносятся приемлемый результат и нынешнее состояние знаний по предмету**. От этого зависит объем предстоящей работы, а значит, планирование времени.

Вовсе не обязательно времени нужно тем больше, чем важнее для вас экзамен. Даже наоборот: человек, который любит и знает литературу, хорошо пишет, грамотен, скорее всего вообще не будет как-то особо готовиться к экзаменационному эссе по русскому языку, даже если результат очень важен. И правильно сделает, для него лучшая подготовка — это отдых.

А вот если у кого-то серьезные проблемы с грамотностью, что-то предпринимать нужно заранее: начать заниматься дополнительно, пойти на курсы, найти репетитора. Или, например, решение задач по физике, химии, математике нужно начинать задолго до экзамена, это требует времени, «наскоком» тут ничего не сделаешь. Что понадобится: время, учебники, деньги, информация? Важно сориентироваться заранее — тем раньше, чем важнее результат экзамена и чем объемнее материал.

Самое время подумать обо всем об этом — лето перед выпускным классом, в крайнем случае — его первая четверть, если речь идет о ЕГЭ, и первая треть семестра, если речь идет о студенческой сессии. Но даже если вы не сделали это вовремя, все равно начинайте думать об экзаменах именно с этого. Просто думайте и решайте быстрее.

Подготовка к экзамену и запоминание информации

Первое важное дело вы сделали: сформулировали себе задачу, задали критерии успеха, распланировали время. Теперь можно переходить к собственно подготовке.

Психологически стартом собственно подготовки к экзамену обычно становится чтение списка экзаменационных тем. В этот момент аморфное поле «предмета вообще» заменяется конкретным набором тем, о каждой из которых можно сказать: это знаю, это нет.

Вот с этого и нужно начинать подготовку к любому экзамену: внимательно прочитать перечень тем и оценить по каждому состоянию своих знаний.

Вы увидите, что на какой-то вопрос могли бы ответить хоть сейчас, а другую тему проболели и весьма смутно представляете себе, о чем вообще речь. Нет нужды объяснять, что выяснить это обстоятельство за месяц до экзамена, а не за день очень важно.

Любого человека в преддверии экзаменационной горячки посещают благие порывы: не буду все откладывать на последний день, начну готовиться заранее. Сама по себе идея хороша, а вот мысль, например, выучить за месяц пять первых тем из списка — неудачная. Чтобы понять почему, нужно знать особенности человеческой памяти.

Допустим, мы прочли некий текст, содержащий определенное количество сведений: фактов, чисел, имен и т.д. Когда мы его только что не спеша внимательно прочитали, нам кажется, что мы помним почти все. На самом деле человек с нормальной памятью будет помнить в этом случае около 70% информации. Уже через несколько часов ее останется менее 50%, через сутки — менее 20%, и этот остаток уже почти не будет уменьшаться со временем. Коварство в том, что забывание не будет осознаваться, пока вы не попытаете пересказать текст или ответить на вопросы по нему.

Но что же это за остаток, который никуда не девается? Это как раз суть, та информация из текста, которую вы не просто запомнили, а поняли, то есть сделали своей. В каком-то смысле ради нее текст и писался. Кроме самого главного, в памяти могут остаться яркие, эмоционально значимые моменты, то, что поразило воображение.

То есть, прочитав один раз параграф из учебника истории, вы будете на следующие сутки — в лучшем случае, если у вас хорошая память, вы были внимательны и сам текст хорошо написан — помнить, кто с кем воевал, из-за чего, когда примерно это было и кто победил. Плюс пару ярких эпизодов, если они были описаны. Как Роланд затрубил в

рог или как защищали дом лейтенанта Павлова. То есть все, что останется, можно будет уместить в пару-тройку абзацев текста. Как раз 20% от исходного. Проверьте и убедитесь сами.

Собственно говоря, эта особенность памяти и есть главное, что нужно учитывать при подготовке к экзаменам. Заранее нужно заниматься главным, тем, что нужно понять. Все, что вы действительно поняли, останется с вами надолго. Все, что нужно просто запомнить, откладываем как можно ближе к самому экзамену, если нужно просто зазубрить (а потом можно забыть) — откладываем на последние дни.

Итак, можно выделить три основные стадии подготовки к экзамену.

Подготовка к ЕГЭ и ОГЭ: три стадии

Первая — **стадия «первичного бульона»** — начинается задолго до экзамена. Это постепенное накопление сведений по предмету, причем не только на уроках.

Вы читаете художественную и научно-популярную литературу, смотрите телевизор, лазите по Интернету, общаетесь с друзьями, посещаете кружки — и потом с удивлением обнаруживаете, что знаете то, чего никогда не учили. Чем богаче и разнообразней ваша жизнь, чем больше вы интересуетесь предметом, тем насыщеннее ваш «первичный бульон».

В крайнем случае это может сделать специальную подготовку к экзамену вообще не нужной. И наоборот, человек с узким кругозором, который делает уроки «от сих до сих» и никогда ничего сверх необходимого не читает, обычно сдает экзамены с большими мучениями.

Поэтому если хотите начать готовиться заранее — читайте не учебник, а все то интересное, что сможете найти по предмету: статьи в журналах, энциклопедии, тематические форумы. Пусть «бульон» варится. Когда вы ориентируетесь в теме в целом, знаете основные понятия, события, факты, открытия, и тексты учебника будут запоминаться лучше, потому что многие факты для вас «оживут» — станет понятен их смысл и роль, видны связи между событиями или понятиями.

Конечно, заранее нужно решать задачи, если речь идет о физике, математике, химии, и заниматься иностранным языком — это те знания, которые никаким погружением за несколько дней в голову не впихнешь.

Если объем большой, или предмет сильно запущен, или просто не очень легко дается, на этой стадии имеет смысл искать помощи — обратиться к репетитору, пойти на курсы. Это позволит лучше разобраться в самых сложных моментах и не впасть в отчаяние перед необозримым морем учебного материала.

Вторая **стадия — стадия «погружения»** — самая ответственная, это собственно целенаправленная [подготовка к экзамену](#), те несколько дней, которые отведены на нее в расписании. От того, сумеете ли вы правильно распределить нагрузку в эти три-четыре дня, и зависит ваш успех. Именно в это время вы систематизируете свои знания по предмету, ликвидируете пробелы, обретаете уверенность. Обычно именно на эти дни приходится и консультация с преподавателем.

Наконец третья стадия — **стадия «штурма», или «взятия на бордаж»** — сводится к запоминанию того, что нужно запомнить, и латанию последних «дыр» в ваших знаниях. Эта работа приходится на последний день перед экзаменом, что позволяет свести забывание к минимуму.

Понятно, что третья стадия имеет смысл, только если раньше уже создан прочный фундамент и в предмете вы хорошо или хотя бы сносно ориентируетесь. Запоминать глаголы-исключения на «ить», не представляя, что такое спряжение, было бы в высшей степени странно (хотя многие так и поступают).

Понятно, что распределение времени между стадиями может меняться в зависимости от специфики предмета и от выбранной вами стратегии. Если предмет любимый, то первая стадия может быть неразрывно связана со второй, а третья может быть очень маленькой. Если нет ни возможности, ни желания хорошо освоить предмет, особая нагрузка ложится на вторую и третью стадии.

С другой стороны, понятно, что для физики погружение гораздо важнее, чем «абордаж», запоминать там особо нечего, нужно понимать. А вот для истории, даже если это самый любимый предмет, повторение имен и дат перед самым экзаменом обязательно, и одного вечера может не хватить. Поэтому еще раз подчеркну, что важно все это обдумать заранее и хорошо распланировать время.