

# Настраиваемся на успешную сдачу экзаменов: советы для эффективной подготовки дома

Знаете ли вы, сколько экзаменов сдает за свою жизнь человек? Около сотни. Много, не правда ли? Можно сказать, что наша жизнь состоит из сплошных экзаменов. Но только про один из них говорят, что он предопределяет, насколько будет успешной вся дальнейшая жизнь. Это, конечно, не совсем так. Но готовиться к любому экзамену лучше заранее и правильно. Как сделать подготовку к ЕГЭ эффективной в ситуации самоизоляции и дистанционного обучения? Вот несколько идей.

1. **У нас есть план!** Даже если раньше ребенок не увлекался планированием дел и не считал, сколько времени тратит на те или иные занятия, пришло время научиться это делать. И лучше начать с планирования дел на следующий день накануне. При составлении списка дел необходимо расставлять приоритеты и выделять срочные и важные дела. Можно принять во внимание собственные суточные биоритмы и выбрать для подготовки к ЕГЭ наиболее продуктивное время. Например, если ребенок «сова», то пик работоспособности приходится на послеобеденное время, а у «жаворонков» он наоборот с утра. Конечно, для того, чтобы находиться в состоянии максимальной работоспособности, стоит не забывать про еду и отдых.

2. **Я сам.** Ценность самостоятельно добытых знаний увеличивается в разы, и эти знания точно останутся с ребенком надолго. Да, дети встречаются с учителями каждый день с помощью разных платформ в дистанционном формате, однако и электронные ресурсы для получения знаний никуда не делись, а их количество за последнее время только увеличилось. Очень даже неплохо, если ребенок приложит усилия, чтобы найти ответ на вопрос или освоить новую тему.

3. **Мотивация – ключ к успеху.** Именно она заставляет нас рано вставать, забывать про еду и с увлечением отдаваться делу. Переход на дистанционный формат обучения вряд ли изменил уровень мотивации подготовки к ЕГЭ. Понять, а как же обстоят дела с мотивацией, помогут ответы на несколько простых вопросов. Вначале стоит определиться с тем, что движет ребенком – желание просто сдать экзамен и забыть или получить знания? Как вы понимаете, речь идет о совершенно разных уровнях мотивации, и, как следствие, в первом случае просто необходима будет внешняя организация и помощь, а во втором она вряд ли потребуется. Также на мотивацию влияет и то, насколько велика разница между имеющимися знаниями и желаемым результатом.



## Если ты готовишься к ЕГЭ: советы выпускнику

*Что стоит учесть при подготовке к экзаменам в сложившейся ситуации, чтобы она открыла тебе новые возможности и перестала быть препятствием?*

1. Стоит обзавестись ритуалами, которые именно тебе помогут настроиться на рабочий лад. Люди, которые постоянно работают на «удаленке», отмечают, что важно менять домашнюю одежду на более официальную, когда приступаешь к работе. Многим это помогает настроиться на работу и отвлечься от того, что они работают дома.

2. Важно, чтобы тебе нравилось твое рабочее место. Измени свое рабочее пространство по своему вкусу, ведь тебе должно быть приятно и удобно за ним учиться.



Наполни его вещами, которые повышают результативность твоей учебы. Обзаведись часами с таймером, удобным креслом и хорошей лампой.

3. Плодотворность работы повышается, если ее чередовать с заслуженным отдыхом. Не просто так уроки в школе длятся 45 минут, а перемены 15-20 минут. Длительность и интенсивность нагрузки дома ты выбираешь сам, но важно соблюдать баланс, иначе ты вымотаешься раньше, чем сможешь доделать все запланированные на день дела. Также стоит награждать себя после выполнения особенно сложных и трудоемких заданий. Награду ты выбираешь сам, и бывает, что именно осознание награды в

конце пути помогает дойти до конца.

4. Не стоит пренебрегать физической активностью в процессе подготовки к экзаменам, она помогает работать на результат. Когда происходит смена деятельности с интеллектуальной на физическую, то тот материал, который ты изучал в течение предыдущих нескольких часов, усваивается гораздо лучше. Например, можно сделать упражнение или помыть посуду. Физическая активность помогает отдохнуть, улучшить питание мозга и повысить эффективность его работы.

5. Сон и стресс – два состояния, которые связаны. Если ты неправильно планируешь свое время и за счет сна это компенсируешь, то ты поступаешь очень неправильно. Качество и длительность сна непосредственно влияют на твои ментальные способности, а недостаток сна и повышенные нагрузки могут вызвать состояние стресса.

### Как родители могут помочь своему ребенку?

1. Очень важна психологическая поддержка. Этап подготовки к ЕГЭ – это непростое время не только для ребенка, но и для всей семьи. И тут важно стать командой и сработать на результат. Не усиливайте беспокойство ребенка, не делитесь с ним своими страхами и опасениями за результат, откажитесь от тотального контроля и давления. Создайте спокойную атмосферу и окружите ребенка психологической поддержкой.

2. Обеспечьте ребенку оптимальные условия для подготовки: следите за его здоровьем, помогайте соблюдать распорядок дня, разнообразьте меню блюдами, которые он любит.

Все это поможет поддержать оптимальную форму при подготовке к экзаменам.

3. Помогите избежать эмоциональных перегрузок. Все дети разные и лучше вас вашего ребенка не знает никто. При подготовке к ЕГЭ учитывайте его личные особенности. В этот период может повышаться уровень тревожного напряжения, могут возникать депрессивные состояния и обострятся хронические заболевания. Ваше бережное внимание поможет сохранить психическое и физическое здоровье ребенка, а это самое важное.

4. Не ограничивайте социальные контакты детей. Даже если это кажется вам пустой тратой времени, важно понимать, что у ребенка должна быть возможность разделить накопившиеся эмоции с близкими друзьями. Разговор по телефону поможет отвлечься от тревоги и улучшить эмоциональное состояние.

