

## Как помочь обучающемуся подготовиться и сдать ГИА

### Рекомендации для родителей

Психологически период завершения обучения в школе представляет особую трудность для учеников потому, что это время первого взрослого испытания: оно показывает, насколько выпускники готовы к взрослой жизни, насколько их уровень притязаний адекватен их возможностям. Поэтому результаты выпускных экзаменов имеют для детей особую значимость.

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для обучающихся 9-х и 11-х классов.

Экзамен – самый ответственный период в жизни каждого выпускника. Именно на экзамене подводится итог учебной деятельности каждого школьника. Чтобы успешно сдать экзамен, им необходимо хорошо подготовиться к нему. Кроме того, важную роль в подготовке детей к ГИА играет поведение их родителей.

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника?

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо» и т.д.

Если сын или дочь сильно волнуются, лучше заранее рассказать о возможных вариантах пересдачи, вариантах развития событий в случае не

самого лучшего исхода («Да, итоговый экзамен очень важен, но при неудачной сдаче ГИА жизнь не остановится», «Век живи, век учишь»)

Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица.

В ходе подготовки к экзаменам родители нередко используют тактику запугивания : «Мало занимаешься – не сдашь», «Не стараешься – будут плохие результаты», «Ты совсем не готов», «Это так сложно» и т.п.;

Такая тактика не повышает мотивацию, а создает эмоциональные барьеры, которые школьник не может самостоятельно преодолеть.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка,
- Избегать подчеркивания промахов ребенка,
- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах,
- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку,

Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи. Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с

отдыхом. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

Экзамены – ситуация действительно серьезная, но не запредельная. Ощущение огромной важности экзамена не стимулирует ребенка, а напротив, мешает подготовке. В этом случае следует немного снизить значимость ситуации. Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжается, это помогает ему чувствовать себя более уверенно.

Наконец, очень важно понять, в какой помощи нуждается именно ваш ребенок. Кому-то из детей необходимо, чтобы выслушали выученные им темы, кому-то нужно помочь написать планы и конспекты. Узнать о том, что нужно ребенку, можно только спросив его: «Как я могу тебе помочь?».

Помните! Ваш ребенок нуждается в тепле и заботе, любви и поддержке.

Не упрекайте его, если все сложится не так, как вы того хотели.

Не укоряйте в случае неудачи, лучше помогите принять верное решение.

Любите своего ребенка, несмотря ни на что!