

ГИА - как помочь ребенку? Советы для Родителей

[Елена Тимошенко-Седьмая](#)

Очень скоро закончится учебный год. И впереди у выпускников самый важный и ответственный период – экзамены. Слово «экзамен» переводится с латинского «испытание». Какую помощь могут оказать родители ребенку, чтобы легче и мягче прошли эти испытания? Родители могут помочь ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к Итоговой Государственной Аттестации. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов. Прорешать и потренироваться на дополнительных площадках "Решу ОГЭ", "РЕШУ ЕГЭ". Каждый, кто, сдает экзамены, постигает самую важную науку - умение, не сдаваться в трудной ситуации. Ну, а провалившись - нужно вдохнуть полной грудью, подняться и снова идти дальше, преодолевая препятствия.

Анализ результатов Единого государственного экзамена показывает, что существенное количество неудовлетворительных оценок, зачастую связан не с плохим знанием предмета, а со стрессовой ситуацией. Почему выпускники волнуются? Здесь несколько влияющих факторов:

Первый - это присутствует сомнение в полноте своих знаний. Далее следует стресс незнакомой ситуации. Стресс ответственности перед родителями и школой: " А что скажет мама, папа, я не оправдал их надежд" - и так далее. Сомнение в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания.

Психофизические и личностные особенности: такие как тревожность, неуверенность в себе тоже оказывают сильное влияние.

Как помочь детям подготовиться к экзаменам?

1. Не тревожьтесь сами о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте подростку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. И ни в коем случае, не критикуйте ребенка после экзамена, и не ругайте, он сам переживает не меньше вашего.
2. 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".
3. Подбадривайте, хвалите его за то, что он делает хорошо.
4. Повышайте уверенность в себе, чем больше ребенок боится неудачи, тем больше существует вероятность допущения ошибок.
5. Наблюдайте за самочувствием ребенка в этот период, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение его состояния здоровья, связанное с переутомлением. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните, что необходимо чередовать занятия с отдыхом.
6. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних ему не мешал.
7. Обратите внимание на питание подростка: 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.
8. Помогите ребенку распределить темы подготовки по дням.
9. Ознакомьте с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь

фактический материал, достаточно просмотреть и обозначить ключевые моменты и уловить при этом, смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и так далее.

10. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету сейчас существует, как я уже говорила, множество различных сборников тестовых заданий. 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. Во время экзамена посоветуйте ребенку обратить внимание на следующее:

1. Пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
2. Внимательно прочитать вопрос до конца, и понять его смысл (характерная ошибка для большинства ребят, во время тестирования - не дочитав задание до конца, по первым словам, уже предполагают ответ, и торопятся его вписать);
3. Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
4. Если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий. Откажитесь от упреков, доверяйте своему ребенку. Уважаемые папы и мамы! Неверно думать, что если у вас нет математического образования, то вы ничем не сможете помочь своему сыну или дочери подготовиться к экзаменам. Вы всегда можете помочь, в первую очередь, организацией самоподготовки, пониманием, поддержкой, любовью и верой.

Давайте вместе поможем, нашим выпускникам быть увереннее, спокойнее во время сдачи выпускных экзаменов!

Педагог-психолог:

Елена Николаевна Тимошенко.