



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Как помочь ребенку в период подготовки к итоговой аттестации

Уважаемые папы и мамы!

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Для вас и ваших детей наступает ответственная и волнующая пора - пора сдачи первых государственных экзаменов. От того, насколько серьезно вы к ним отнесетесь, во многом зависит итог участия вашего ребенка в итоговой аттестации.

И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для выпускников. «Экзамен» так и переводится с латинского - «испытание».

Помните, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку умение преодолевать трудности.

Итак, скоро экзамены.

Дети по-разному могут себя вести. Кто-то очень волнуется, переживает.

Кто-то отмахиваются от родителей и учителей, как от назойливых мух: «Отстаньте от меня – я всё сдам, я всё знаю».

А кто-то, по мнению родителей и учителей, наплевательски относятся к предстоящим экзаменам - сидит целыми днями за компьютером или гуляет с друзьями, ни о чём не думает, ни о чем не переживает. Зачастую это мнение ошибочно. У таких детей, как правило, намного больше страхов, тревог, неуверенности.

Для начала попробуйте разобраться, в чем причина волнения вашего ребенка при подготовке к экзаменам?

Причины могут быть разными:

- Сомневается в полноте и прочности своих знаний.
- Сомневается в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.
- Испытывает страх перед экзаменом в силу личностных особенностей — тревожности, неуверенности в себе.
- Боится незнакомой, неопределенной ситуации.
- Испытывает повышенную ответственность перед родителями и школой.



Чем вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки к сдаче итоговых государственных экзаменов?

- Соберите информацию о процессе проведения экзамена, чтобы экзамен не был ни для вас, ни для вашего ребенка ситуацией неопределенности. Известно, что недостаток информации повышает тревогу, которую вы, сами того не желая, можете передать детям.
- Оказывайте психологическую поддержку ребенку:
 - ✓ Откажитесь от упреков, если он постоянно отвлекается от подготовки к экзаменам, имеет пробелы в знаниях. Лучше предложите свое участие: спросите напрямую, что вы можете сделать для того, чтобы он взялся за учебник.
 - ✓ Не говорите фразу «Всё будет хорошо!». В состоянии стресса и тревоги она может вызывать раздражение. Лучше говорить: «Ты справишься», «У тебя получится», «Ты сможешь это сделать», «Зная тебя, я уверен (а), что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо».
 - ✓ Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Не транслируйте ребенку свои страхи и тревожные предчувствия: ребенок, каким бы взрослым он ни казался, тонко чувствует эмоции родителей и не умеет от них полностью защищаться. Тревога и негативные пророчества только навредят ему и не станут мотивирующими факторами. Тревожась сами, вы увеличиваете стресс ребенка.
 - ✓ Спокойно разговаривайте с ребенком об экзаменах, выслушивайте его опасения и предлагайте решения, а не поучайте.
 - ✓ Не оставляйте ребёнка наедине с его трудностями. Научитесь спокойно реагировать на страх, раздражение, усталость вашего ребенка, иначе он научится скрывать от вас свои чувства.
- Смотрите на будущее ребенка в положительном ключе и учите его этому.
 - ✓ Запретите себе «запугивать» его и себя: не сдашь экзамен — будешь год сидеть дома/пойдешь в армию/опозоришь нас и т. д.
 - ✓ Помогите ребенку преодолеть ситуацию неудачи, предусматривать различные варианты развития событий: «Как бы ты ни сдал экзамен, жизнь на этом не заканчивается, мы в любом случае вместе найдем правильное решение».
 - ✓ Вместо того, чтобы ругать себя за неудачу на контрольной: «Я плохо написал контрольную, потому что я ничего не умею делать и ничего у меня не получается», учите его реально смотреть на вещи: «Я плохо написал работу, значит, что-то недоучил». Это поможет ему в следующий раз избегать подобных неприятностей и верить в свои силы.
 - ✓ Предусмотрите вместе с ребенком разные сценарии жизни. Дайте понять, что он имеет право на ошибку. Составьте различные варианты разви-



тия событий на случай, если результаты ОГЭ, ЕГЭ будут низкими для зачисления в желаемые учебные заведения. Составьте список учебных заведений: от максимально до минимально желаемого; проговорите возможность коммерческого обучения. В случае незачисления ни в одно из выбранных учебных заведений проговорите дальнейшие события.

- Помогите сыну или дочери организовать процесс подготовки к экзаменам:
 - ✓ Выясните (у учителей в школе или с помощью прохождения демоверсий, у самого ребенка), какие ошибки допускаются в заданиях по тому или иному предмету. Определите области пробелов в знаниях.
 - ✓ Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Помогите выбрать те блоки учебного материала, на которых нужно сконцентрироваться. Вместе составьте план подготовки.
 - ✓ Учитывая имеющееся в распоряжении время (4 месяца, или год, или 4 недели), помогите ребенку поставить конкретные, достижимые цели. Что значит достижимые? Те, что зависят от ребенка, находятся в сфере его умений и компетенций. Что значит конкретные? Не «выучить математику», а «отработать решение квадратных уравнений». Не «подтянуть английский», а «выучить случаи использования Past Perfect».
 - ✓ Помогите ребенку научиться пользоваться своими познавательными ресурсами в условиях стресса и сжатых сроков. Для этого бывает полезно разобраться (если не сделали этого раньше), какие способы освоения учебного материала больше всего подходят вашему сыну или дочери. Кому-то для лучшего запоминания важно проговаривать — ходить и рассказывать. Кому-то — нарисовать схему, написать шпаргалку с какими-то опорными сигналами. Кому-то нужно проделать много типичных заданий, чтобы чувствовать себя уверенно.
 - ✓ 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, определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
- Помогите организовать режим дня, планировать собственную деятельность.
 - ✓ Не требуйте в категоричной форме, чтобы ребенок немедленно сел заниматься, иначе никакого телевизора (друзей, телефона, интернета, карманных денег). Договоритесь, что за день он проработает определенное количество материала.
 - ✓ Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.
 - ✓ Не принуждайте ребёнка проводить за подготовкой к экзаменам много



часов без общения с друзьями, прогулок, занимаясь однообразной работой. Хроническая усталость – враг номер один. Важно переключать внимание – посмотреть фильм, послушать музыку, прогуляться, сходить на танцы.

✓ Отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления. Целесообразнее сохранять привычный для Вашего ребенка режим либо придерживаться следующей схемы: 8 часов – сон; 8 часов – подготовка к экзамену с перерывами; 8 часов – активный отдых.

✓ Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» — основная подготовка проводится днем, если «сова» — вечером.

✓ Подскажите ребёнку что, если ему предстоит выполнение нелёгкой задачи, лучше разделить её на части и выполнять каждую часть за определённый промежуток времени.

✓ Помните, активный отдых (спорт, физкультура, прогулки на свежем воздухе, гимнастика) укрепляет организм ребенка, делает его энергичным, выносливым, работоспособным, устойчивым к эмоциональным нагрузкам.

- Помогите организовать полноценный сон, обеспечьте хорошее питание (они также необходимы для того, чтобы справляться с трудностями).

✓ Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Нужно употреблять много белка и омега-3, они стимулируют работу головного мозга. Включайте в меню морскую рыбу, творог, нежирные сорта мяса и птицы, полезно пить рыбий жир и витамины группы В. Не забывайте об овощах, ягодах и фруктах. Очень полезны яйца, морковь и ананасы.

✓ Питание не должно содержать много стимуляторов (кофе, чая, колы, сахара, красного мяса). Полезно попить травяные чаи.

- Накануне экзамена:

✓ Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.

✓ С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку (глюкоза стимулирует мозговую деятельность).

✓ Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

- Во время экзамена - тестирования посоветуйте:

✓ 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, пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться;



✓ если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

- После экзамена.

✓ С момента окончания экзамена вам уже никак не изменить его результаты. Не занимайтесь анализом результатов своего ребенка. Любой анализ в данной ситуации скорее ухудшает настроение, чем улучшает его. В данной ситуации вы лишь тратите время и энергию. После экзамена ребенок нуждается в отдыхе, подумайте о том, как он может отдохнуть или лучше использовать время.

Помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

ЖЕЛАЕМ УСПЕХА ВАШИМ ДЕТЯМ!