

## Как помочь ребёнку при подготовке к ГИА.

Чтобы успешно сдать экзамен, детям необходимо хорошо подготовиться к нему. Кроме того, важную роль в подготовке детей к экзамену играет поведение их родителей. Помощь взрослых очень важна, поскольку ребёнку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов. Согласитесь, что каждый, кто сдает экзамены независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку— умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись - вдохнуть полной грудью и идти дальше.

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность выпускника в сдаче государственной итоговой аттестации.

Что значит – поддержать ребенка?

- Верить в его успех.
- Опирается на сильные стороны ребёнка.
- Подбадривать, хвалить детей за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе. Чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- Избегать подчеркивания промахов ребёнка.
- Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение ребёнку.

Поддержку можно оказывать:

- Добрыми словами (например: «Зная тебя, я уверен, что ты всё сделаешь хорошо!», «Ты знаешь это очень хорошо», «У тебя всё

получится!», «Ты сможешь это сделать», «Я буду мысленно всегда рядом с тобой!»

- Совместными действиями (присутствием при домашних занятиях ребёнка, совместными прогулками, совместными занятиями спортом)
- Доброжелательным выражением лица, тоном высказываний, прикосновениями.

Очень важно понять в какой помощи нуждается именно ваш ребёнок. Нужно спросить его об этом: «Как я могу тебе помочь?»

Самое главное в ходе подготовки к экзаменам - это снизить напряжение и тревожность ребенка.

- Помогите распределить темы подготовки по дням, в составлении плана или расписания рабочего времени на период экзамена.
- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зубрить 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 этого не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью и т.д.
- Позаботьтесь о том, чтобы у ребенка для подготовки были различные варианты тестовых заданий по предмету. Большое значение имеет тренировка ребенка именно в форме

тестирования, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных видов работ.

- 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, придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

В экзаменационную пору основная задача родителей – создать гармоничную домашнюю среду!

- Обеспечьте спокойную, уютную, рабочую атмосферу в доме.
- Организуйте удобное место для занятия ребёнка.
- Проследите, чтобы никто из домашних не мешал, не отвлекал ребёнка во время занятий.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок.
- Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые — в часы спада.

Обратите внимание на питание ребёнка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как овощи, фрукты, рыба, творог, орехи, шоколад и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Особое внимание следует уделить режиму сна и бодрствования. Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности необходимо, чтобы ребенок хорошо высыпался. Не разрешайте

детям учить целыми днями или ночами, так как это ведет к раздражительности, быстрой утомляемости, беспокойству. Полноценный 8-часовой сон обязателен!

Важно сдерживать отрицательные эмоции и демонстрировать ребенку спокойствие, терпение, доброжелательный настрой. Настраивайте детей на то, что у них все получится.

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

- Посоветуйте детям во время экзамена 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 во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам обучающиеся 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 ответа.

**- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.**

Проявите мудрость и терпение!

Ваша поддержка обязательно поможет ребёнку быть успешным!