

Памятка родителям по подготовке к сдаче ГИА

Не секрет, что успешность сдачи экзаменов во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзамену, попробуйте выполнить несколько советов:

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
- Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок.
- Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Не критикуйте ребенка после экзамена.
- Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

Почему дети так волнуются?

- Сомнение в полноте и прочности знаний.
- Стресс незнакомой ситуации.

- Стресс ответственности перед родителями и школой.
- Сомнение в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания.
- Психофизические и личностные особенности: тревожность, астеничность, неуверенность в себе.

Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи экзаменов?

Владением своими эмоциями и мыслями

Помните, что экзамен сдает Ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. Ребенку всегда передается волнение родителей. Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем ребенку трудно сейчас и ненавязчиво предлагает свою помощь. Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном.

Владением информацией о процессе проведения экзамена.

- проведите репетицию письменного экзамена. Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.

Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его силы

- откажитесь от упреков, доверяйте ребенку;
- если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

Участием в подготовке в ЕГЭ

- расспросите, как ребенок сам себе представляет процесс подготовки к экзаменам, при необходимости совместно скорректируйте его мнение и пропишите в виде последовательных шагов;
- обсудите, какой учебный материал нужно повторить, вместе составьте план подготовки;
- вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова»: если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером;

Организацией режима (именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам)

- во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы:

оптимально заниматься периодами по 1,5 часа с получасовыми перерывами и с применением в них приемов переключения внимания.

- несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п.;

- полноценный сон не менее 8-ми часов, ;

- не заниматься по ночам – заканчивать занятия не позже 22:00, перед сном - около часа отдыха и переключения внимания;

- договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не приобретение знаний.

Организацией полноценного сбалансированного питания

Помните, что полноценное регулярное (лучше 5 раз в день, но не есть перед сном) питание особенно важно для ребенка на этапе подготовки к экзаменам. Постарайтесь увеличить количество натуральных продуктов и снизить количество употребляемых «фаст-фудов». Больше витаминов – овощи, фрукты (лимоны и апельсины), ягоды (брусника, клюква, черника, черная смородина).

Включением в расписание дня домашней физиотерапии:

- прохладный или контрастный душ с утра; вечером – успокаивающие теплые ванны (хвойные, ароматизированные);

- массаж головы и шейно-воротниковой зоны (утром – интенсивный, стимулирующий, вечером – слабыми прикосновениями, успокаивающий).

На время подготовки к экзаменам лучше исключить работу в Интернете, если этого не требует сама подготовка.

Помните, что экзамен – это не одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок должен выдержать, и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения.