

# Психологическая помощь при подготовке к ГИА

**Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, представляю вашему вниманию некоторые рекомендации.**

## **Подготовка к ГИА**

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие. Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь.

Уважаемые родители! Именно Ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

Существуют «ложные», мешающие способы поддержки. Так типичными для родителей способами поддержки ребенка является гиперопека, создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками.

Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей и положительных сторон ребенка.

## **Рекомендации:**

- В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.
- Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.
- Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) – самый (-ая) любимый (-ая), и что

все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".

***При подготовке к ГИА необходимо напоминать и обратить внимание на то, каковы положительные стороны ГИА для школьника:***

- **объективность оценки.** Влияние конфликтных отношений с педагогом или устойчивой «репутации троечника» фактически сведено к минимуму.
- **достаточно высокий уровень самостоятельности и активности ученика:** возможность выбора стратегии действий, отдельных заданий и в целом определение уровня притязаний, возможность оспорить процедуру проведения и т.д.
- **пробелы в знаниях могут оказать меньшее влияние на конечный результат.** На традиционном экзамене, если ученику достался вопрос, который он знает не очень хорошо, его оценка будет ниже. При сдаче ГИА ученик может пропустить этот вопрос, и это не окажет кардинального влияния на результат.

***Нельзя научиться плавать, стоя на берегу!***

- Именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ГИА. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов.

***Трудно в учении, легко в бою!***

- Анализ результатов аттестации показывает, что существенное количество неудовлетворительных оценок по разным предметам зачастую связано не с плохим знанием предмета, а со стрессовой ситуацией, возникающей во время экзамена.

***Почему они 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 ГИА?***

- Владением информации о процессе проведения экзамена
- 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.

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

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- 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».
- 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 состояние 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.

### ***Повторение - мать учения***

- Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться
- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий).
- 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.

### ***Сделайте обдуманый и правильный выбор!***

- Рекомендуем детям, а также их родителям еще раз обдумать и окончательно определиться с выбором специальности, уточнив перечень вступительных испытаний.

### ***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 ГИА. Вы всегда можете помочь, в первую очередь, организацией самоподготовки, пониманием и поддержкой, любовью и верой

**Автор: психолог, Елена Юрьевна Степанова**