

«Рекомендации родителям по психологической поддержке и сопровождению детей в период подготовки к ГИА»

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». Единый государственный экзамен является действительно сложным испытанием для современных выпускников. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов. Именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ.

Психологическая поддержка - это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена.

Поддерживать ребенка - значит верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя.

Основные причины переживаний выпускников:

1. Сомнение в полноте и прочности знаний
2. Стресс незнакомой ситуации
3. Стресс ответственности перед родителями и школой
4. Психофизические и личностные особенности: тревожность, неуверенность в себе и т.д.
5. Сомнение в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания, особенности запоминания и т.д.

Чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка;
- Избегать подчеркивания промахов ребенка;
- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;
- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;

Как родители могут поддержать своих детей при проявлениях переживаний выпускников:

1. Сомнение в полноте и прочности знаний:

- Обсудите с ребенком, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, и почему. Выясните, какую помощь ждет от Вас ребенок (организующая, эмоциональная, учебная). Эта информация поможет совместно создать план подготовки и понять, на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения.

2. *Стресс незнакомой ситуации:*

- Постарайтесь успокоиться сами, так как ваше эмоциональное состояние передается детям и их волнение только усиливается.
- Окажите максимально возможную позитивную поддержку: подбадривайте ребенка, вселяйте в него чувство уверенности, настраивайте на положительный результат.

3. *Стресс ответственности перед родителями:*

- Взаимодействие с ребенком необходимо выстраивать с помощью доверия, взаимной поддержки, понимания всей трудности ситуации.
- Не желательно фиксировать постоянное внимание ребенка на экзамене. Если говорить об экзамене слишком часто – у ребенка может возникнуть защитная реакция (равнодушие, негатив и т.д.).
- Прислушивайтесь к просьбам ребенка, пусть ваш ребенок чувствует вашу поддержку и желание помочь.

4. *Психофизические и личностные особенности:*

- Обратите внимание на питание ребенка. Благоприятно на активизацию работоспособности и мозговой деятельности влияют грецкие орехи, мед, шоколад, морепродукты. Следите за тем, чтобы ребенок обязательно принимал витамины (с микроэлементами).
- Обратите внимание на сон ребенка: его продолжительность должна быть не менее 8 часов.
- Не допускайте перегрузок: время подготовки должно чередоваться со временем отдыха.
- В период сдачи экзаменов постарайтесь не загружать ребенка проблемами бытового характера.
- Помогите ребенку контролировать свое эмоциональное состояние: чаще спрашивайте о его самочувствии, о настроении. Очень часто сниженное эмоциональное состояние становится причиной простудных и вирусных заболеваний
- Договоритесь с ребенком о времени для просмотра телевизионных передач и компьютерных развлечений.

5. *Сомнение в собственных способностях:*

- Обсудите с ребенком «сильные стороны» развития его психических процессов (память, тип мышления, особенности восприятия, внимания) и возможности их использования при подготовке и сдачи экзамена.
- Возможно, следует обратиться за помощью к психологу для выявления особенностей развития познавательной сферы и, исходя из этого, получения рекомендаций для успешной подготовки к сдаче ЕГЭ.

«Рекомендации педагогам по психологической поддержке и сопровождению детей в период подготовки к ГИА»

Как педагоги могут научить учащихся психологически готовить себя к ответственному событию?

- постарайтесь спокойнее отнестись к требованиям руководства по поводу подготовки и проведения процедуры ГИА. Ваш достаточный опыт работы в школе с различными категориями учеников является залогом Вашей успешной работы по подготовке учащихся к ГИА;
- регулярно обменивайтесь позитивным опытом с коллегами по подготовке Ваших учащихся к ГИА;
- проявляйте интерес по поводу того, что именно волнует учащихся при подготовке к ГИА. Старайтесь отвечать на эти вопросы;
- поддерживайте самооценку учащихся, отмечая каждое удачно выполненное задание;
- учите детей правильно распределять свое время в процессе подготовки к ГИА, ориентируясь на индивидуальные особенности самого ребенка;
- используйте юмор во взаимодействии с учащимися. Это значительно снижает уровень тревожности и обеспечивает положительный эмоциональный комфорт;
- продумайте пути взаимодействия с родителями: чтобы вы могли бы сообща сделать в процессе подготовки к ГИА, распределив ответственность между школой и семьей;
- познакомьте учащихся с методикой подготовки к ГИА. Обратите внимание на возможность составления карточек, выписок по наиболее сложным темам, которые могут содержать ключевые моменты теоретических положений, основных формул, определений и т.п. Это поможет учащимся не только подготовиться, но и грамотно работать с текстами;
- посоветуйте учащимся и их родителям, какими дополнительными источниками целесообразнее пользоваться с целью успешной сдачи ГИА;
- уделяйте должное внимание совместному с учащимися деловому обсуждению вопросов, связанных с правилами поведения во время процедуры ГИА.

«Рекомендации учащимся по психологической подготовке к ГИА, позволяющей более эффективно сдать экзамены»

1. Подготовка к экзамену:

- сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.;
- можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа;
- составь план занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы;
- начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет;
- чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ;
- не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала;
- готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа;
- оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

2. Накануне экзамена:

- многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, погуляй. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности;

- в школу перед экзаменом ты должен явиться, не опаздывая.

3. Во время экзамена:

- сосредоточься! Постарайся на время забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время экзамена. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоей работы;
- начни с легкого! Начни с решения тех задач (ответа на те вопросы), в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы;
- читай вопросы и задания до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задачи "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких задачах;
- запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по легким вопросам (задачам) ("первый круг"), а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг");
- проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки;
- угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность;
- не паникуй! Самое главное – успокоиться и сосредоточиться, и тогда успех не заставит себя ждать!