

Рекомендации психолога родителям участника итоговой аттестации

Как помогать ребёнку готовиться к экзаменам?

1. Постарайтесь получить как можно больше информации о том, что представляет собой итоговая аттестация, у учителей, классного руководителя, администрации школы. Ваши знания помогут Вам правильно настроить ребёнка на подготовку и сдачу экзамена.
2. Помогите ребёнку организовать режим дня. Он имеет огромное значение для сохранения здоровья и поддержания умственной работоспособности. Важно, чтобы ребёнок высыпался, иначе он будет раздражительным, беспокойным, невнимательным, что отрицательно скажется на его учёбе. В период подготовки к экзаменам после каждых 45-60 минут занятий следует делать 10-минутные перерывы. В перерыве желательно подвигаться, сделать гимнастику для глаз, или перекусить, послушать музыку, вывести собаку, или сделать нетрудную и не отнимающую много времени домашнюю работу, то есть сменить вид деятельности. Полезны занятия спортом, вечерние прогулки, водные процедуры, общение с одним-двумя друзьями. Компьютерные игры не снимают, а только увеличивают усталость мозга и глаз, усиливают нервозность.
3. Очень важно обеспечить ребёнку правильное питание. В рацион обязательно следует включить рыбу, мясо, овощи, фрукты, сухофрукты, орехи, рис, растительное масло, морскую капусту, комплексные витамины (подберите их для своего ребёнка, посоветовавшись с терапевтом).
4. Особое значение в этот период имеет Ваш собственный эмоциональный настрой. Конечно, Вы очень волнуетесь. И всё же, если ребёнок видит, как Вы сильно встревожены, он заражается Вашими страхами и напряжением. Не стоит «нагнетать» атмосферу. Ваша задача – своими действиями и высказываниями вселять в ребёнка уверенность. Особенно это важно, если ребёнок тревожен, не уверен в себе. Очень высокий уровень волнения приводит к ступору, все силы уходят на то, чтобы справиться с волнением. Если же он, напротив, чрезмерно самоуверен и мало занимается, то старайтесь использовать метод договоров, будьте в курсе того, что конкретно он должен выучить и контролируйте процесс. Угрозы, запугивания и лишения прогулок и общения с друзьями не приведут ни к чему, кроме конфликтов.
5. Помогите ребёнку распределить учебный материал, определить ежедневную нагрузку, составить план занятий. Приобретите необходимые пособия, словари, справочники, сборники с экзаменационными заданиями, ознакомьтесь с демоверсиями на сайтах: www.fipi.ru, www.gia.edu.ru, www.obrnadzor.ru, www.mon.gov.ru, на школьном сайте. Это не только конкретная помощь в занятиях, но и способ справиться с тревогой.
6. Во время экзаменов постарайтесь обеспечить ребёнку спокойную, привычную, ненапряжённую атмосферу в семье. Желательно избавить его от каких-либо сильных переживаний, существенных перемен, которые могут вызвать состояние сильного стресса.
7. Помогите ребёнку сформировать отношение к экзамену не как к ужасному событию, а как к возможности проявить себя. Помните, что у ГИА есть некоторые преимущества перед традиционными экзаменами: объективность оценивания, возможность поступить в вузы по результатам экзамена.

8. Важно понять, в какой помощи нуждается именно Ваш ребёнок. Кому-то нужно помочь составить план подготовки, кому-то важно, чтобы выслушали выученные им билеты, помогли составить конспект, кому-то надо помочь научиться следить за временем при решении тестов, кому-то нужен репетитор. И абсолютно всем детям нужны поддержка, вера в их силы и ощущение «прочного тыла».

9. В день экзамена проследите, чтобы ребёнок позавтракал, взял с собой пропуск, паспорт, несколько чёрных гелевых ручек, оделся тепло, удобно и аккуратно и вовремя вышел из дома.

Желаем вашим детям успеха на экзаменах!