

Стресс – это не то, что с
вами случилось, а то, как вы
это воспринимаете.

Г.Селье

**ВАША ПОМОЩЬ И
ПОДДЕРЖКА РЕБЁНКУ
ПРИ ПОДГОТОВКЕ К
ЕГЭ**





Часто ЭКЗАМЕН становится серьёзным испытанием не только для детей, но и для их родителей.

Успешная сдача экзамена зависит от трёх факторов:

- знания,
- здоровье,
- эмоциональный настрой (как самого ученика, так и его родителей, и учителя)



Экзамен – это испытание

Любой экзамен является источником стресса.

Задача:

- выработать конструктивное отношение к экзамену,
- научить воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя,
- приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательными и организованными.



Секреты успеха:

- о Соблюдение режимных моментов и забота о физическом состоянии позволяет продуктивно работать в сложных, психологически напряжённых условиях;
- о Учёт индивидуальных психо-физических особенностей ребёнка (его ресурсов и слабых мест) для выбора оптимальной стратегии подготовки;
- о Важным условием успешной подготовки и сдачи экзамена является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута.
- о Необходимо настраивать детей на успех, удачу и не строить себе нереальных ожиданий!



Специально для родителей



1. Не проявляйте тревожность!

Тревожное состояние может передаваться детям и отрицательно сказаться на результатах тестирования.

2. Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.



- 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 природную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий



Специально для родителей

- Обеспечить дома условия для подготовки к экзаменам.
- Предоставьте ребенку возможность потренироваться с различными вариантами тестовых заданий.
- Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.



- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам.
- Не имеет смысла зазубривать 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 не умеет, покажите ему, как это делается на практике.
- Основные формулы, определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.



Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени, уметь его распределять.

Тогда у него будет навык концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.



Специально для родителей

- Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Посоветуйте взять пиджак или кофту, так как в помещении может быть прохладно.
- Обратите внимание на питание ребёнка. Рыба, творог, орехи, курага - стимулируют работу головного мозга.



ПРАВООПОЛУЩАРНЫЕ ДЕТИ



У таких детей богатое воображение, хорошо развитое образное мышление. Они прекрасно воспринимают метафоры, образы, сравнения, теряясь при необходимости мыслить логическими категориями.

Основные трудности, возникающие при сдаче ЕГЭ

Дети могут испытывать затруднения при необходимости логически мыслить. Им трудно отвлечься от эмоционально-образной составляющей материала и сосредоточиться на фактах и теоретических построениях. Как правило, они хорошо справляются с гуманитарными предметами, испытывая сложности с предметами естественно-математического цикла.



Стратегии поддержки

На этапе подготовки. Чтобы учебный материал лучше усваивался, важно задействовать воображение и образное мышление: использовать сравнения, образы, метафоры, рисунки. Сухой теоретический материал важно проиллюстрировать примерами или картинками

Во время экзамена. Правополушарным детям лучше пробовать свои силы не в простейших тестовых заданиях (типа А), а там, где требуется развернутый ответ. Им это будет проще. Возможно, именно с таких заданий им стоит начинать, а уже потом переходить к тестам множественного выбора (к заданиям типа В и С).



ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ



Эти дети часто перепроверяют уже сделанное, постоянно исправляют написанное, причем это может и не вести к существенному улучшению качества работы. При устном ответе они, как правило, пристально наблюдают за реакциями взрослого. Они обычно задают множество уточняющих вопросов, часто переспрашивают учителя, проверяя, правильно ли они его поняли.

Основные трудности, возникающие при сдаче ЕГЭ

Ситуация экзамена вообще сложна для тревожных детей, потому что она по природе своей оценочная. Наиболее трудной стороной ЕГЭ для тревожного ребенка является отсутствие эмоционального контакта со взрослым.



Стратегии поддержки



На этапе подготовки. Задача взрослого — создание ситуации успеха, поощрение, поддержка. В этом огромную роль играют поддерживающие высказывания: "Я уверен, что ты справишься", "Ты так хорошо справился с контрольной по физике".

Во время проведения экзамена. Очень важно обеспечить тревожным детям ощущение эмоциональной поддержки. Это можно сделать различными невербальными способами: посмотреть, улыбнуться и т.д.



НЕУВЕРЕННЫЕ ДЕТИ

Проблема таких детей в том, что они не умеют опираться на собственное мнение, они склонны прибегать к помощи других людей. Неуверенные дети не могут самостоятельно проверить качество своей работы: они сами себе не доверяют. Они могут хорошо справляться с теми заданиями, где требуется работа по образцу, но испытывают затруднения при необходимости самостоятельного выбора стратегии решения.

Основные трудности, возникающие при сдаче ЕГЭ

Неуверенные дети испытывают затруднения во время любого экзамена, поскольку им сложно опираться только на собственные ресурсы и принимать самостоятельное решение. При сдаче ЕГЭ дети испытывают дополнительные сложности, поскольку принципиальное значение там имеет самостоятельный выбор стратегии деятельности, а эта задача для неуверенных детей крайне сложна.



Стратегии поддержки



На этапе подготовки. Очень важно, чтобы неуверенный ребенок получил положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора. При работе с такими детьми необходимо воздерживаться от советов и рекомендаций ("Сначала реши простые задания, а потом переходи к сложным"). Лучше предложить выбрать ему самому и терпеливо дождаться, когда он примет решение ("Как ты думаешь, с чего лучше начать: с простых или сложных заданий?").



ПЕРФЕКЦИОНИСТЫ И "ОТЛИЧНИКИ"



Дети данной категории обычно отличаются высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью. Если они выполняют задание, они стремятся сделать его лучше всех или быстрее остальных использовать дополнительный материал. Перфекционисты очень чувствительны к похвале и вообще к любой оценке своей деятельности. Все, что они делают, должно быть замечено и высоко оценено. Для таких детей характерен очень высокий уровень притязаний и крайне неустойчивая самооценка

Основные трудности, возникающие при сдаче ЕГЭ

ЕГЭ для данной категории детей — это тот самый случай, когда верной оказывается пословица "Лучшее — враг хорошего". Им недостаточно выполнить минимально необходимый объем заданий, им нужно сделать все, причем безошибочно. Еще один возможный камень преткновения для них — это необходимость пропустить задание, если они не могут с ним справиться.



Стратегии поддержки



На этапе подготовки. Очень важно помочь таким детям скорректировать их ожидания и осознать разницу между "достаточным" и "превосходным". Им необходимо понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания.



ДЕТИ, ИСПЫТЫВАЮЩИЕ НЕДОСТАТОК ПРОИЗВОЛЬНОСТИ И САМООРГАНИЗАЦИИ



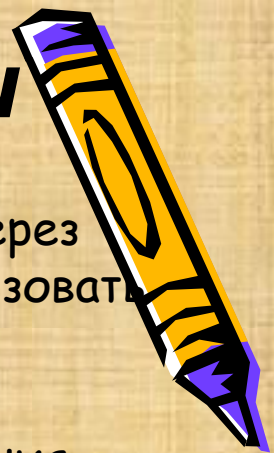
Обычно этих детей характеризуют как "невнимательных", "рассеянных". Как показывает практика, у них очень редко имеют место истинные нарушения внимания. Гораздо чаще «невнимательные» дети — это дети с низким уровнем произвольности. У них сформированы все психические функции, необходимые для того, чтобы быть внимательными, но общий уровень организации деятельности очень низкий. У таких детей часто неустойчивая работоспособность, им присущи частые колебания темпа деятельности. Они могут часто отвлекаться.

Основные трудности, возникающие при сдаче ЕГЭ

ЕГЭ требует очень высокой организованности деятельности. Непроизвольные дети при общем высоком уровне познавательного развития и вполне достаточном объеме знаний могут нерационально использовать отведенное время.



Стратегии поддержки



На этапе подготовки. Психические функции формируются через наличие внешних опор. Очень важно научить ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства. Такими средствами могут стать песочные часы, отмеряющие время, которое требуется для выполнения задания, составление списка необходимых дел (и их вычеркивание по мере выполнения), линейка, указывающая на нужную строчку, и т.д.

- Бесплезно призывать таких детей «быть внимательнее», поскольку это им недоступно.
- *Во время проведения пробного экзамена.* Важно задавать направляющие вопросы: «Ты сейчас что делаешь?» Возможно также использование внешних опор. Например, ребенок может составить план своей деятельности и зачеркивать пункты или класть линейку на то задание, которое он сейчас выполняет. Важно, чтобы ученик научился использовать эти опоры на предварительном этапе, иначе на экзамене это отнимет у него слишком много сил и времени.





Удачи вашим детям!

