

# КАК ПОМОЧЬ ОБУЧАЮЩЕМУСЯ ПОДГОТОВИТЬСЯ И СДАТЬ ГИА Рекомендации для родителей



# Ваши сын или дочь принимают участие в ГИА. Почему они так волнуются?

---

- Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.
- Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.
- Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей - тревожности, неуверенности в себе, астеничности (быстрой утомляемости) и т.д.
- Боятся незнакомой, неопределенной ситуации.
- Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

Каждая из этих причин может в той или иной степени влиять на состояние вашего ребенка.

# ПОВЕДЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

---

В экзаменационную пору **основная задача родителей – создать комфортные условия для подготовки обучающегося и не мешать ему.**

Психологическая поддержка, поощрение, реальная помощь, спокойствие взрослых помогают школьнику успешно справиться с собственным волнением.



# ЧЕМ РОДИТЕЛИ МОГУТ ПОМОЧЬ СВОИМ ДЕТЯМ?

---

**Существуют слова, которые поддерживают детей, например:** «Ты сможешь это сделать», «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо», «Все у тебя получится», «Не боги горшки обжигали» и т.д.

Если сын или дочь сильно волнуются, лучше заранее рассказать о возможных вариантах пересдачи, вариантах развития событий в случае не самого лучшего исхода («Да, итоговый экзамен очень важен, но при неудачной сдаче ГИА жизнь не остановится», «Век живи, век учись»)

**Поддерживать можно посредством прикосновений, доброжелательного выражения лица, интонации голоса, а также посредством совместных усилий в подготовке.**

# ОШИБКИ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ

В ходе подготовки к экзаменам родители нередко используют тактику запугивания :

«Мало занимаешься – не сдашь», «Не стараешься – будут плохие результаты», «Ты совсем не готов», «Это так сложно»  
и т.п.;

**Такая тактика не повышает мотивацию, а создает эмоциональные барьеры, которые школьник не может самостоятельно преодолеть.**





# ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ В ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМА ДНЯ

---



Школьники часто волнуются, т.к. им кажется, что объем материала очень большой, и они не успеют все выучить к экзаменам.

Вы можете оказать им помощь в распределении учебного материала по дням, - в определении еженедельной нагрузки, - в составлении плана. **Составление плана помогает справиться с тревогой: школьник начинает понимать, что успеть выучить весь материал вполне реально, у него достаточно времени для этого.**

# РЕЖИМ ДНЯ

---



Важно, чтобы школьник имел возможность отдохнуть, сменить деятельность. Но, например, компьютерные игры только увеличивают усталость. Очень важно помочь **найти такую форму досуга, которая бы школьника не переутомляла: прогулки, общение с одним-двумя друзьями и т.д.**

В течение дня также необходимо делать **короткие перерывы на 10-15 минут каждые 45-60 минут.** Это необходимо для сохранения высокой работоспособности.



# СОН

---



Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности необходимо, чтобы ребенок хорошо выспался. Не разрешайте детям учить целыми днями или ночами, так как это ведет к раздражительности, быстрой утомляемости, беспокойству. В состоянии утомления работоспособность снижается, а продуктивность такой учебы невелика.

**Проследите за тем, чтобы накануне экзамена ваш ребенок обязательно отдохнул и как следует выспался.**



# ПИТАНИЕ

## Белки



## Витамины



Всегда, а во время экзаменов особенно, заботьтесь об организации полноценного питания.

Такие продукты, как овощи, фрукты, рыба, творог, орехи, шоколад и т.д. стимулируют работу головного мозга.



# НУЖНО ЛИ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНОВ ОСВОБОЖДАТЬ РЕБЕНКА ОТ ДОМАШНЕЙ РАБОТЫ?



Это вопрос непростой, потому что иногда школьники начинают манипулировать своей учебной нагрузкой, чтобы избежать помощи по дому. Легкая физическая работа может выступать в роли разгрузки, позволяющей сменить деятельность и отдохнуть, а может только усиливать общее утомление, поэтому **вопрос о помощи по дому нужно решать в индивидуальном порядке с учетом особенностей ребенка.**



# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ НАСТРОЙ

---



Эмоциональный настрой играет важную роль при подготовке и прохождении ГИА, т.к. период экзаменов для большинства выпускников является очень тревожным.

**Существует определенный уровень тревоги, оптимальный для организации деятельности, но очень высокий уровень волнения мешает учебной деятельности. Все силы уходят на то, чтобы справиться с волнением. Это особенно характерно для детей тревожных, склонных переживать даже без особого повода (например, когда родители сильно переживают, пьют валерьянку, их дети как бы заражаются этим напряжением и тревогой).**



# ЗАДАЧИ РОДИТЕЛЕЙ:

---

- создание эмоционально спокойной, ненапряженной атмосферы (для тревожных детей);
- создание ситуации успеха (для неуверенных детей);
- снижение значимости экзамена: следует дать понять, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет не совсем таким, каким хотелось бы (особенно в том случае, если обучающийся очень ответственный и старается соответствовать ожиданиям взрослых);
- повышение значимости экзамена (для гиперактивных детей, испытывающих недостаток произвольности и самоорганизации);
- определение того, в какой помощи нуждается именно ваш ребенок (например, выслушать выученные им темы или помочь написать планы и конспекты).