## Как помочь ребенку успешно сдать ГИА.

Участники

Родители, педагоги учащихся 8–11-х классов

Цель

Создать положительный настрой на подготовку и сдачу экзаменов

Задачи

Рассказать об основных трудностях при подготовке и сдаче экзаменов, познакомить со способами их преодоления

Материалы

Памятки для учеников и родителей

Примерное время

60 мин

Известно, что результаты экзамена не всегда определяют уровень знаний. Порой те, кто добросовестно готовился, получают худшие оценки, чем те, кто ничем не жертвовал, работал в меру, без перенапряжения. Иногда говорят: «Повезло». Но дело не в везении. Успех на экзамене зависит не только от знаний, но и от способности ребенка справиться с волнением, мобилизоваться, правильно организовать свою деятельность. Реакция на экзаменационный стресс во многом определяет результат ГИА. Существуют два основных варианта реакции на него. Первый – активизация, концентрация всех усилий. Для второго варианта характерны паника, страх неудачи, растерянность.

Мы учителя, должны снижать, а не усиливать влияние неблагоприятных факторов на эмоциональное и физическое состояние выпускника. Конечно, мы тоже переживаем за результат. Создание атмосферы неудачи – основная ошибка учителей при подготовке к экзаменам. «Не сдадите…», «С такими знаниями рассчитывать не на что» –тактика запугивания, помноженная на собственное волнение ребенка, повышают тревожность, формируют негативную установку.

Проведите безоценочный пробный экзамен для «проигрывания» процедуры с анализом возникающих проблем и трудных ситуаций. Так определим индивидуальную тактику подготовки и поведения на экзамене. Разбор делайте спокойно, не усиливайте страх.

Одна из главных причин неудачи на экзаменах – физическое и психологическое перенапряжение из-за нерациональной организации подготовки в течение длительного времени. Наша обязанность помочь каждому ученику правильно распределить нагрузку, установить режим занятий и отдыха, обратить внимание на значение здорового питания!

Еще полезно, чтобы в процессе подготовки школьники сами анализировали свои результаты – что удалось, что не удалось, на что следует обратить внимание.

Каковы типичные родительские ошибки в ходе подготовки к экзамену?

Родительские тревоги, бесконечное запугивание – «не сдашь», «не знаешь», «не так занимаешься» особенно опасны для детей со слабой нервной системой, возбудимых, эмоциональных. Тяжелые вздохи и тревога в ваших глазах даже без слов создают нежелательную атмосферу.

Сравнение с более успешными одноклассниками, частые истории про «сына маминой подруги» не приведут к желанию «взять с него пример», но конфликтная ситуация вероятна.

Излишняя суета, опека, тотальный контроль и требование интенсивной подготовки, нарушающие режим труда и отдыха («Почему не занимаешься?», «Сколько выучил?», «Почему делаешь не то, а это?») абсолютно вредны для вашего повзрослевшего школьника. Родителей часто возмущает желание ребенка отвлечься, пойти к друзьям или просто поваляться на диване. Помните, что работа без отдыха неэффективна и бессмысленна. Непрерывные занятия в течение 30–40 минут должны чередоваться с 10–15-минутным отдыхом, а после 2–3 часов занятий необходим перерыв на 1–1,5 часа.

Родители помогайте своему ребенку не на словах, а на деле. Помогите организовать рабочее место и режим, побалуйте «вкусненьким», разберите вместе изучаемый материал, научите регулировать свое состояние.

Не настаивайте на работе без отдыха и сна. Не запрещайте любимых занятий во время подготовки к экзаменам. В случае неудачи ребенка на экзамене не паникуйте, воздержитесь от обвинений. Сделайте все, чтобы и утро перед экзаменом было спокойным, найдите слова, которые позволят ребенку улыбнуться, снять напряжение, настроиться на успех.

А что необходимо знать, самым главным участникам ЕГЭ?

Хорошо сдать экзамен можно, если правильно к нему готовиться, то есть освоить навыки быстрого запоминания и понимания информации. Уметь его проходить, то есть видеть условия и вопрос задания, быть внимательным, владеть базовыми знаниями по предмету, уметь выражать свою мысль. Не паниковать, то есть владеть приемами эмоционального самоконтроля. На уроках, слушая учителя, старайтесь формулировать вопросы ему. Даже если не сможете задать, это поможет осмысленно воспринимать информацию. При запоминании информации используйте все каналы восприятия – зрение, слух или ощущения. Например, когда надо запомнить самые важные факты, формулы или определения, можно писать их, рисовать, проговаривать вслух или про себя, писать пальцем в воздухе.

Чтобы выработать умение думать, а не действовать автоматически, можно использовать простые способы: менять мелочи, например, выполнять привычные действия - застегивать пуговицы, готовить чай, чистить зубы, открывать дверь – непривычной рукой.

Тренируйте внимание на секундной стрелке часов. Не отводя взгляда, следите за движением секундной стрелки на часах. Вначале это надо проделывать в течение 30 секунд, затем постепенно прибавлять по 5 секунд, доведя время до 1 минуты.

Чтобы развить память, надо как можно чаще запоминать обычные бытовые вещи (номер телефона, страницу книги). Уже через месяц память станет значительно лучше.