

Рекомендации психолога для родителей по подготовке к ГИА

Вы никогда не задумывались, почему при одинаковом уровне знаний одни сдают экзамены лучше, чем другие? В чем могут быть причины? «Везение, удача», – скажете вы. Не только, и не столько! Все дело в психологической готовности к сдаче экзамена, которая также важна, как и владение знаниями по предмету. Исследования психологов показывают, что успех на экзамене сводится к трем факторам: врожденные способности (20%), предметные знания (30%), владение навыками подготовки и сдачи экзаменов (50%).

В современном обществе высказываются самые разные мнения по поводу ГИА. Но что бы мы ни считали по этому поводу, реальность такова, что наши выпускники будут их сдавать в конце учебного года, и поэтому первостепенную важность приобретает вопрос о том, как им в этом помочь.

Одним из вопросов, рассматриваемых в рамках психологической подготовки к экзаменам, является вопрос о роли родителей при подготовке обучающихся. Безусловно, эта роль значительна, поскольку в школе ребенок проводит около 6 часов, а оставшиеся 18 – дома, с родителями. Именно родители могут помочь выпускнику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к выпускным и вступительным испытаниям.

Возможные трудности при сдаче ГИА во многом связаны с восприятием самой ситуации экзамена как стрессовой, с отсутствием навыков саморегуляции и неуверенностью в собственных силах. Большинство выпускников именно к родителям идут со своими вопросами, тревогами, опасениями, и задача родителей – снять напряжение, повысить самооценку ребенка, проконтролировать, оказать посильную помощь и просто быть рядом, чтобы ваш ребенок всегда чувствовал и знал, что дома его поймут и поддержат, что бы ни случилось. Помните, что экзамен сдает Ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. Ребенку всегда передается волнение родителей и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться". Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может. Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном. Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем ребенку трудно сейчас и ненавязчиво предлагает свою помощь.

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- Забыть о прошлых неудачах ребенка.
- Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей.
- Помнить о прошлых успехах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.
- Спокойно проанализировать с ребенком возможные варианты развития его судьбы (по крайней мере, как они видятся вам сегодня).
- Напомнить себе и Вашему ребенку, что любой опыт чему-нибудь учит. Балл, полученный на экзамене, никак не может повлиять на то, насколько счастливым он будет просыпаться каждое утро во всей своей будущей жизни.

В период подготовки к экзамену учащиеся испытывают огромное напряжение и нагрузку, как умственную, так и эмоциональную. Им необходимо за довольно короткий промежуток времени освоить большой объем материала, который представлен как в виде текстовой информации, так и в виде таблиц, рисунков, формул, схем и т.п. Поэтому учащемуся необходимы навыки освоения информации, представленной в различной модальности, навыки организации своей работы как по времени, так и в пространстве с тем, чтобы, при наименьших затратах сил и времени, освоить и

усвоить максимально большой объем знаний. Не все школьники могут самостоятельно организовать наиболее оптимальным образом свою работу. Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть аудиалы, кинестетики, тревожные, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т. д.)! И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!

Позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня при подготовке к ГИА. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п. Самым рациональным является разделение дня на три части:

- готовиться к экзаменам 8 часов в день;
- занятия спортом, прогулки на свежем воздухе - 8 часов;
- сон не менее 8 часов.

Не стоит заниматься по ночам – заканчивать занятия не позже 22:00; перед сном - около часа отдыха и переключения внимания.

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Помогите ребенку правильно организовать свое рабочее пространство: необходимо убрать лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия, тетради и т. п. Поставьте на стол предметы или картинку в желтой или фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность. Приучайте Вашего ребенка во время занятий использовать всегда определенный стол, определенный стул, так со временем ему будет значительно легче концентрироваться на учебном материале. Работать нужно всегда в определенном месте и не менять его. Так же важно учесть освещенность и шум. При слишком ярком или недостаточном свете глаза ребенка перенапрягаются, что ведет к большей утомляемости, следовательно, продуктивность снижается. Качество подготовки также снижается, если выпускника часто отвлекают телефонные звонки, музыка или телевизор. Если ваш ребенок настаивает, чтобы во время подготовки звучала музыка, пусть это будут композиции без слов.

Подростку оптимально заниматься периодами по 40 минут с 10 минутным перерывом или 1,5 часа с получасовыми перерывами.

Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., стимулируют работу головного мозга. Больше витаминов – овощей, фруктов, ягод (брусника, клюква, черника, черная смородина), лимонов и апельсинов. Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.

Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.

С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку... разумеется, это не баловство, а просто глюкоза стимулирует мозговую деятельность!

И наконец, самое главное. Дорогие родители, не будем забывать, что то напряжение, которое испытывают выпускники и их родители, крайне негативно действует и их эмоциональное состояние. Главная цель, которую может поставить перед собой родитель в работе с самим собой, – максимально сохранить душевное равновесие! Это, безусловно, важный период, но он имеет временный характер. Напоминайте себе и детям, что жизнь не кончается экзаменом и даже после экзаменов непременно случится что-нибудь прекрасное.