

## Памятка родителям по подготовке к сдаче ГИА

Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями / М.Ю.Чибисова. – М.: Генезис, 2010. – С. 104

Не секрет, что успешность сдачи экзаменов во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзамену, попробуйте выполнить несколько советов:

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
- Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок.
- Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Не критикуйте ребенка после экзамена.
- Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

## Памятка «Чем Вы, родители, можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ?»

Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями / М.Ю.Чибисова. – М.: Генезис, 2010. – С. 104

Вы можете:

1. Собрать информацию о процессе проведения экзамена, чтобы экзамен не был ни для вас, ни для вашего ребенка ситуацией неопределенности.
2. Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы:
  - откажитесь от упреков, доверяйте ребенку;
  - если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.
3. Участвовать в подготовке к ЕГЭ:
  - обсудите, какой учебный материал нужно повторить;
  - вместе определите «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» — основная подготовка проводится днем, если «сова» — вечером.
4. Организовать режим (именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ).
5. Во время подготовки ребенок должен регулярно делать короткие перерывы.
6. Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.

## Психологические советы родителям выпускников по психологической подготовке учащихся к выпускным экзаменам

Бузыкина Н.Н. Психологические советы родителям выпускников по психологической подготовке учащихся к выпускным экзаменам [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://psycholog-school.ru/psikhologi/psikhologicheskiye-sovety-roditelyam-vypusknikov-k-vypusknym-ekzamenam.php>

Каждому человеку без исключения знакомо чувство неуверенности. Когда мы кажемся себе неумелыми и не складными. Кажется, что окружающие нас люди замечают наше внутреннее смятение и тревогу. Неуверенность человека, абсолютно нормальное явление, но для некоторых людей, оно становится постоянным и мешает им в жизни. А как же наши дети, которые растут и развиваются? Как Вы думаете, мешает ли им неуверенность в себе и своих силах? Конечно же, да, ведь какая-либо затруднительная ситуация, требующая от ребенка мобилизации всех его психических ресурсов, для неуверенного в себе человека может стать для него травмирующей настолько, что может привести к появлению у него тех или иных психосоматических заболеваний. А так как наша жизнь — это череда одних или других затруднительных ситуаций, то нужно отметить, что неуверенный ребенок чаще болеет, чем уверенные в себе дети.

Неуверенные в себе и в своих силах дети чувствуют себя неудобно и на переменных и в играх со сверстниками и тем более на уроке, где надо показать свои знания. Неуверенные дети, зная весь учебный материал, боятся отвечать на уроках перед классом, не поднимают руки, боясь сделать какую-либо ошибку.

Неуверенное поведение напрямую связано и с отношением ребенка к самому себе. Неуверенные в себе дети, занижают свои способности и возможности, чем они есть на самом деле. Такие дети чаще всего недовольны тем как они выглядят, хотя на самом деле они замечательны. Неуверенные в себе дети и подростки трудно сходятся с людьми, так как они недооценивают себя. Чаще всего неуверенных детей и подростков сопровождают по жизни чувства сомнения, тревоги, стыда, вины и печали. А если еще и дома такие дети не находят поддержки и внимания со стороны окружающих его близких людей, такая ситуация может обернуться страшной трагедией.

Если Вы заметили, что ребенок неуверен в себе, он в первую очередь нуждается в вашей поддержке и помощи. При общении со своим ребенком

- не забывайте хвалить своего ребенка за достижения, которые дались ему благодаря его труду и упорству;
- ни в коем случае никогда не подчеркивайте такую черту характера у своего ребенка, как неуверенность;
- ставьте перед своим ребенком только посильные для него задачи;
- ни в коем случае не демонстрируйте посторонним людям такую черту характера своего ребенка, как неуверенность;
- как можно чаще поощряйте общение ребенка с детьми младшими по возрасту, это придаст ему уверенность в своих силах;
- ни в коем случае не оставляйте без внимания усилия ребенка по преодолению неуверенности в своих силах;

- разговаривайте со своим ребенком как можно чаще по душам, чтоб у него была возможность выговориться, поделиться наболевшим с вами;
- спрашивайте у своего ребенка о его проблемах, если он вам сам ничего не говорит; делайте это тактично и тепло;
- ни в коем случае не вселяйте в ребенка страх по отношению к себе;
- не ставьте ребенка в неловкие для него ситуации, особенно при встрече с посторонними людьми или при большом скоплении народа;
- не сравниваете своего ребенка с другими детьми, он один такой неповторимый;
- радуйтесь вместе с ним его победам, даже пусть самым малым;
- как можно меньше критикуйте своего ребенка, ищите любую возможность показать его положительные стороны;
- вселяйте в своего ребенка уверенность в себе и в свои силы. Вместо слов «Я так за тебя боюсь» пусть лучше звучат слова «Я в тебе уверен»;
- будьте рядом с ним, если он в этом нуждается!

## **В вашей семье – выпускник: держим курс на подготовку и сдачу экзаменов (Советы родителям)**

### ***Почему дети так волнуются?***

- Сомнение в полноте и прочности знаний.
- Стресс незнакомой ситуации.
- Стресс ответственности перед родителями и школой.
- Сомнение в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания.
- Психофизические и личностные особенности: тревожность, астеничность, неуверенность в себе.

### ***Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи экзаменов?***

#### *Владением своими эмоциями и мыслями*

Помните, что экзамен сдает Ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. Ребенку всегда передается волнение родителей. Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем ребенку трудно сейчас и ненавязчиво предлагает свою помощь. Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном.

#### *Владением информацией о процессе проведения экзамена.*

- проведите репетицию письменного экзамена. Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.

#### *Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его силы*

- откажитесь от упреков, доверяйте ребенку;  
- если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

#### *Участием в подготовке в ЕГЭ*

- расспросите, как ребенок сам себе представляет процесс подготовки к экзаменам, при необходимости совместно скорректируйте его мнение и пропишите в виде последовательных шагов;  
- обсудите, какой учебный материал нужно повторить, вместе составьте план подготовки;  
- вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова»: если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером;

*Организацией режима* (именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам)

- во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы: оптимально заниматься периодами по 1,5 часа с получасовыми перерывами и с применением в них приемов переключения внимания.

- несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п.;
- полноценный сон не менее 8-ми часов, ;
- не заниматься по ночам – заканчивать занятия не позже 22:00, перед сном - около часа отдыха и переключения внимания;
- договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не приобретение знаний.

#### *Организацией полноценного сбалансированного питания*

Помните, что полноценное регулярное (лучше 5 раз в день, но не есть перед сном) питание особенно важно для ребенка на этапе подготовки к экзаменам. Постарайтесь увеличить количество натуральных продуктов и снизить количество употребляемых «фаст-фудов». Больше витаминов – овощи, фрукты (лимоны и апельсины), ягоды (брусника, клюква, черника, черная смородина).

#### *Включением в расписание дня домашней физиотерапии:*

- прохладный или контрастный душ с утра; вечером – успокаивающие теплые ванны (хвойные, ароматизированные);
- массаж головы и шейно-воротниковой зоны (утром – интенсивный, стимулирующий, вечером – слабыми прикосновениями, успокаивающий).

На время подготовки к экзаменам лучше исключить работу в Интернете, если этого не требует сама подготовка.

Помните, что экзамен – это не одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок должен выдержать, и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения.