

# «Как помочь своему ребенку подготовиться к ГИА»

Педагог-психолог ,  
МАОУ «Ванзетурская СОШ»  
Косенко Марина Анатольевна

# Определимся в понятиях:

- Государственная итоговая аттестация (ГИА)- обязательный экзамен, завершающий освоение имеющих государственную аккредитацию основных образовательных программ среднего и основного общего образования в РФ.

ГИА имеет три формы:

- ОГЭ – государственная итоговая аттестация в 9 классе;
- ЕГЭ – государственная аттестация в 11 классе;
- ГВЭ – письменные и устные экзамены в 9 и 11 классе для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

# Когда появилась ГИА в России:

- Подобные экзамены проводились в качестве эксперимента в некоторых регионах России ещё с 2000 года.
- В нашем сознании термин ГИА тесно связан преимущественно с 9 классом.
- В 2009 году этот экзамен стал обязательным для всех выпускников одиннадцатого класса – ЕГЭ.
- В 2014 году ввели обязательную аттестацию и для оканчивающих девятый класс – ОГЭ.

# При подготовке к ГИА важно учитывать несколько вещей:

1. Подготовку следует начинать заранее, за год или полгода, чтобы равномерно распределить нагрузку.
2. Эмоциональное состояние ребенка зависит от психологического климата в семье.
3. Экзамен – это маленький этап в длинной жизни ребенка.

**Психологическая поддержка** – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче государственного экзамена.



# Чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка;
- Избегать подчеркивания промахов ребенка;
- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;
- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
- Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;
- Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.

## СТРЕСС ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма.

- Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

- Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь.

- Экзамены представляют собой нелегкую, но неизбежную часть нашей жизни. Одни воспринимают экзамены достаточно легко и идут на экзамены, уверенные в успехе. У других – экзамен и оценка за него тесно связаны с беспокойством и тревогой. Они не только накануне экзамена, но иногда лишь при мысли о нем испытывают состояние страха, неуверенности в себе и тревоги. Эти состояния называются экзаменационной или тестовой тревожностью.

## **В состоянии экзаменационной тревожности и стресса наблюдаются:**

- нарушение ориентации, понижение точности движений;
- снижение контрольных функций;
- обострение оборонительных реакций;
- понижение волевых функций.

### **- Почему дети 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.
- Боятся незнакомой, неопределенной ситуации.
- Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.



## Что делать, чтобы нейтрализовать стресс и справиться с тревогой:

- Можно разделить свои эмоции, высказываясь тем людям, которые поймут и посочувствуют.
- Можно поколотить подушку или выжать мокрое полотенце.
- Произвести любые спонтанные звуки.
- Можно вложить своё напряжение в комканье газеты, либо порвать её на мелкие кусочки, либо слепить своё настроение, либо закрасить.
- Потанцевать под музыку, громко спеть любимую песню.
- Погулять в тихом месте.
- Поделать физические упражнения (спорт, танцы, бассейн)
- Психическая и физическая релаксация.
- Поддержка семьи и друзей.

## Составляющие готовности выпускников к ГИА

В готовности учащихся к сдаче экзамена в форме ГИА выделены следующие составляющие:

- **информационная готовность** (информированность о правилах поведения на экзамене, информированность о правилах заполнения бланков и т.д.);
- **предметная готовность или содержательная** (готовность по определенному предмету, умение решать тестовые задания);
- **психологическая готовность** (состояние готовности – "настрой", внутренняя настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена).

# Характеристика учащихся «группы риска»

Группа риска	Поведенческая характеристика	Помощь в гиа
Тревожные	<ul style="list-style-type: none"><li>• Беспокоит проверка знаний</li><li>• Перепроверяют</li><li>• Смотрят на реакцию учителя, переспрашивают</li><li>• Теребят волосы, одежду</li><li>• Грызут ручку</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Создавать «ситуацию успеха»</li><li>• Делегировать уверенность «я верю, знаю, что ты справишься!»</li></ul>
Неуверенные	<ul style="list-style-type: none"><li>• Не доверяют</li><li>• Не могут выбрать стратегию</li><li>• Долго сидят, не приступая к работе</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ждать, пока сам будет готов</li><li>• Не подгонять, не побуждать к действию</li><li>• «Не говорить» подумай хорошенько, посиди, подумай еще»</li></ul>
Неорганизованные	<ul style="list-style-type: none"><li>• Не внимательны</li><li>• Рассеяны</li><li>• Не устойчивая работоспособность</li><li>• Не рационально используют время</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Не призывать к вниманию голосом</li><li>• Применять внешние опоры: список, часы, линейка</li></ul>

Застревающие	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Медлительные</li> <li>• Медленно переключаются на другие задания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разработать стратегию поддержки: мягко подталкивать к переходу на следующее задание «заканчивай, делай следующее»</li> <li>• Предложить переключаться по часам</li> </ul>
Гипертимные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Высокий темп деятельности</li> <li>• Невысокая значимость достижений</li> <li>• Не проверяют выполненного</li> <li>• Неаккуратны</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• посадить рядом со спокойным учащимся</li> <li>• корректировать мотивацию</li> <li>• «это важно, сделал-проверь»</li> </ul>
Астеничные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• высоко и быстро утомляемы</li> <li>• истощаемы</li> <li>• делают много ошибок</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• отправлять на отдых на 2-3 минуты</li> <li>• медикаментозная поддержка</li> </ul>
Отличники	<ul style="list-style-type: none"> <li>• чувствительны, ранимы</li> <li>• травмируются от низкой оценки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• в индивидуальной беседе признать его достижения</li> <li>• не требовать 100% выполнения</li> <li>• подчеркивать, что результат работы не повлияет на отношение к нему</li> </ul>

## ПОВЕДЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

- **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.
- Очень важно **скорректировать ожидания выпускника**. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.
- Независимо от результата экзамена, **часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая)**, и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны!

- **Не тревожьтесь о количестве баллов**, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- **Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов** – это может отрицательно сказаться на результате тестирования. 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».
- **Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе**, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

- **Наблюдайте за самочувствием ребенка**, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- – **Контролируйте режим подготовки ребенка**, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- - **Обеспечьте дома удобное место для занятий**, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- - **Обратите внимание на питание ребенка**: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов (такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга).
- - **Помогите детям распределить темы подготовки по дням**.

## **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.

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий).



**Посоветуйте детям во время экзамена  
обратить внимание на следующее:**

**Пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;**

**внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования – не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);**

**если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;**

**если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.**

- Задолго до экзаменов **обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать**, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки – на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения.
- Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые – в часы спада.
- Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.
- *Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать во время. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.*

## **Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок:**

- Во-первых, ребенку будет интересно знать ваше мнение на этот счет (возможно, он даже удивится, что вы тоже пользовались шпаргалками и вообще знаете, что это такое).
- Во-вторых, необходимо помочь ребенку понять, что доставать шпаргалку имеет смысл только тогда, когда он не знает вообще ничего. Если ему кажется, что, ознакомившись с содержанием шпаргалки, он сможет получить отметку лучше, рисковать не стоит. В любом случае помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой.

Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что **отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления.**

Важно, чтобы ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе.

Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио.

Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

## **Чтобы поддержать ребенка во время подготовки к ГИА необходимо:**

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка; Помочь ребенку в формировании адекватной позитивной самооценки
- Избегать подчеркивания промахов ребенка;
- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;
- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
- Настраивать детей на позитивный результат • Научить организованности
- Не связывать ГИА с единственным фактором, имеющий значение для будущего ребенка

Спасибо за внимание!

Удачи на экзаменах!

