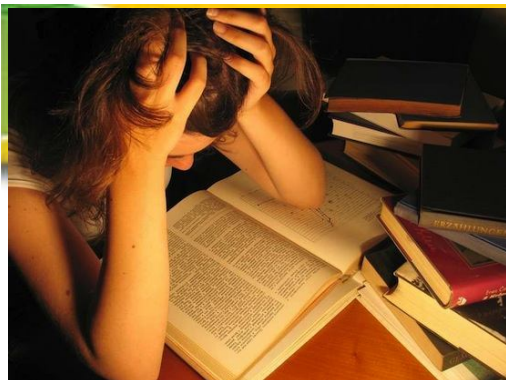




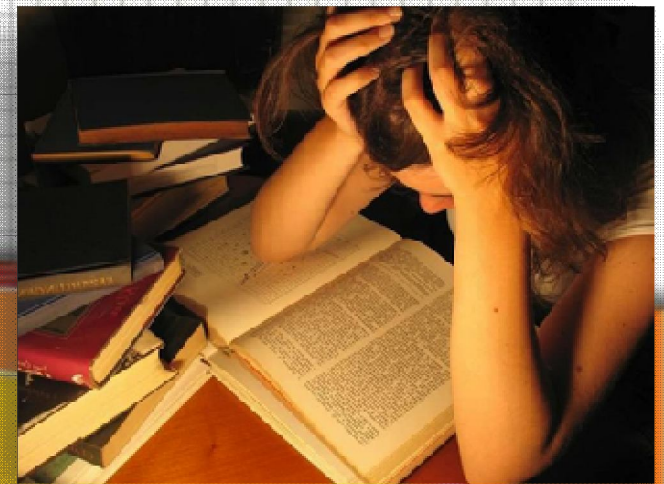
Ликбез для родителей

Как помочь своему ребенку подготовиться к ГИА



Почему они 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,
- застенчивость, неуверенность в себе

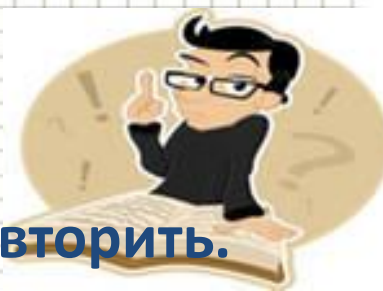


ОБЩИЕ СОВЕТЫ (из цикла как и чем помочь)

- Владением информации о процессе проведения экзамена
- 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 ГИА

- 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.
- Продуктивное время занятий с 10.00 до 12.00, с 16.00 до 18.00



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

➤ Организацией режима (именно родители могут помочь своему девятикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ГИА)

- Во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы, каждые 45-60 минут.
- 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.*
- Помните пословицу: «Выспавшийся студент –уже тройка»



- 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.

- Помните - главный враг экзамена лишняя тревожность.
- Готовясь к экзамену, с одной стороны внушите ребенку уверенность в победе, с другой стороны поговорите о том, что в случае провала ничего ужасного не произойдет. Продумайте вместе планы на будущее, исходя из высоких и низких баллов.

- Ощущение огромной важности не стимулирует ребенка, а напротив мешает подготовке. В этом случае следует немного снизить значимость ситуации. Если ребенок понимает, что в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжится, это помогает ему чувствовать себя более уверенно.



- 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 (рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу мозга).
- Каждое утро 1-2 аскорбинки, ее не зря называют витамином бодрости.



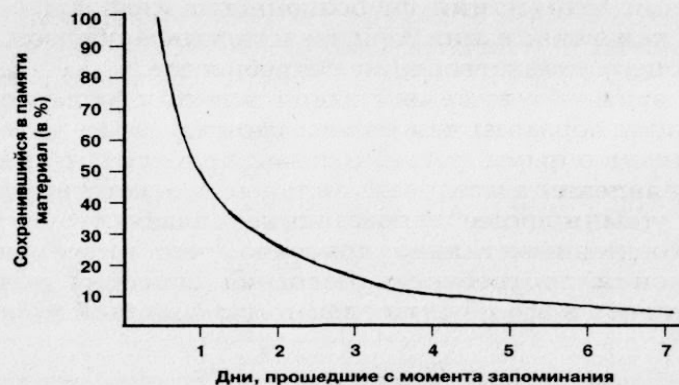
- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки экзаменам. Не имеет смысла зазубривать фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала.
- Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике.
- Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д



- Помогите детям распределить темы
- подготовки по дням.
- Помогать в проверке материала, кому-то важно задать вопросы, кому-то объяснить смысл непонятных фрагментов.
- Подготовка должна быть каждодневной.
- Самые удачные интервалы для повторения: через 30 мин, через 8-9 часов, через 24 часа.



Кривая забывания (закон забывания) бессмысленного материала по Г. Эббингаузу



1) При работе с текстом научите ребенка

- **работать по правилу «Пяти П»**
- **1 П – просмотри текст**
- **2 П –придумай к нему вопросы, которые могут быть на экзамене**
- **3 П – пометь карандашом самые важные места в тексте**
- **4 П –перескажи текст**
- **5 П –просмотри текст повторно**



2) Если ребенок волнуется в день экзамена не стоит давать успокоительное, так как это может вызвать ситуацию торможения, а на экзамене нужна ясная голова.

3) Научите ребенка при приступе беспокойства правильно дышать, чтобы расслабиться и успокоиться, вдохнуть быстро и глубоко через нос, выдохнуть в два раза медленнее.

- **Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.**
- **Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.**



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.

УДАЧИ!!!!