

**Рекомендации родителям по сопровождению детей,
готовящихся к государственной (итоговой) аттестации
за курс основной (общей) школы**

1. Экзамены - особый, очень сложный период в жизни человека

После окончания 9-го класса перед выпускниками и их родителями встает вопрос о выборе дальнейшего образовательного маршрута, то есть направления профильного обучения. Таким образом, ГИА является одновременно выпускным и вступительным экзаменом в выбранном профиле обучения. Задача родителей - помочь ребенку сформировать оптимальный набор предметов для сдачи ГИА с учетом его реальных возможностей и дальнейших жизненных перспектив.

Для вас и ваших детей наступает ответственная и волнующая пора - пора сдачи первых государственных экзаменов. От того, насколько серьезно вы к ним отнесетесь, во многом зависит итог участия вашего ребенка в экзаменационном марафоне. И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для выпускников. А родителям остается только волноваться за своего ребенка.

Таким образом, роль родителей в подготовке девятиклассников к ГИА включает в себя не только конкретные действия по поддержке ребенка в период экзаменов, но и создание условий для развития здоровой, успешной, психологически зрелой личности.

Каждый из нас сдавал экзамены, и наверняка у многих сохранились яркие и живые впечатления о том, как непросто было подготовиться и хорошо ответить. Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для одиннадцатиклассников и девятиклассников. Многие юноши и девушки после небольшого перерыва снова подвергаются проверке знаний и умений – уже на вступительных экзаменах. Безусловно,

экзамены – дело сугубо индивидуальное, где выпускник или абитуриент оказывается один на один с комиссией. А родителям остаётся только волноваться за своего ребёнка, ругать его согласно русской традиции или пытаться поддержать на расстоянии. Взрослые уже сделали все, что было в их силах. Замечательно, если у родителей есть возможность оплачивать занятия с репетиторами, но только этим их помощь ни в коем случае не должна ограничиваться. Именно родители могут помочь своему одиннадцатикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к выпускным и вступительным испытаниям. Помощь взрослых очень важна для учащегося, поскольку ему, кроме всего прочего необходима ещё и психологическая готовность к ситуации сдачи экзаменов. Согласитесь, что каждый, кто сдаёт экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку – умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись – вдохнуть полной грудью и идти дальше. При подготовке к экзамену одновременно возникает множество проблем: как чувствовать себя уверенно, как правильно излагать материал, как лучше распределить время? Каким же образом мы, взрослые, можем помочь поддержать детей в период подготовки и сдачи экзаменов. С чем связаны психологические трудности детей во время экзаменов?

Прежде всего, это проблемы сугубо учебного характера: усвоение и запоминание большого количества учебного материала. Детям необходимо рационально организовать свое время и пространство таким образом, чтобы успеть все выучить и повторить. Кроме того, это проблемы психологические: тревога в связи с экзаменационной ситуацией, особой важностью момента, страх не оправдать свои и чужие ожидания. Экзамен - это проверка не только знаний ребенка, но и его самооценки: «Достаточно ли я хорош, успешен?» В случае выпускных экзаменов ситуация обостряется еще и тем, что это первое взрослое испытание, проверка «пригодности» для взрослой жизни. Словом, ситуация экзамена является для ребенка стрессовой, причем в борьбе с этим

стрессом ему требуется помощь взрослого. Как можно поддержать ребенка в период экзаменов?

2. Организация режима дня во время подготовки к ГИА

Очень важно оказать помощь в организации режима дня, ведь дети зачастую пренебрегают простыми гигиеническими правилами. Например, они часто волнуются, так как им кажется, что объем материала очень велик, и они не успеют все выучить к экзаменам. Для того чтобы эта задача стала для детей более реальной, мы можем оказать им помощь в распределении учебного материала по дням, в определении ежедневной нагрузки, в составлении плана. Составление плана помогает также справиться с тревогой: ребенок понимает, что успеть выучить весь учебный материал вполне реально, у него достаточно времени для этого. Часто дети не могут сделать это сами, и наша помощь может быть как нельзя кстати. Как можно составить план работы? Вместе с ребенком подсчитаем, какое количество материала ему нужно выучить: сколько параграфов учебника или экзаменационных билетов надо знать или сколько задач решить.

Потом прикинем, сколько у него есть на это времени. Вычтем один день на повторение и возможные непредвиденные обстоятельства. Это сделать очень важно, чтобы у ребенка на всякий случай оставался временной резерв. Разделим количество билетов на количество дней. Это ежедневная норма, которую тоже можно разделить, например, на три части: утро, день, вечер. Тогда получается, что, скажем, за утренние часы нужно выучить всего четыре билета, а это задача вполне посильная. Этот план можно написать и повесить, чтобы потом вычеркивать выполненные пункты. Такой план наглядно показывает результаты работы. Дети часто стараются выучить весь объем материала сразу, причем заучивают его дословно, не пытаясь понять. Такой путь является неэффективным. Дело в том, что объем памяти у человека ограничен и включает 7 ± 2 единицы информации. Поэтому, чтобы текст запоминался лучше, его надо разбить на составляющие. Мы можем подсказать

детям различные способы работы с информацией, прежде всего составление планов, конспектов, схем, таблиц. Вот наиболее простой способ заучивания учебного материала. Сначала материал делится на смысловые блоки, каждый блок получает название, и составляется план всего параграфа или билета. Затем ребенок выучивает по отдельности каждый пункт плана и только потом повторяет весь билет или параграф целиком.

Огромное значение имеет режим дня. Важно, чтобы ребенок имел возможность отдохнуть, сменить деятельность. Иногда для детей шумный или активный отдых становится дополнительной нагрузкой. Например, компьютерные игры только увеличивают усталость. Необходимо помочь ребенку найти такую форму досуга, которая не переутомляла бы его: прогулки, общение с одним-двумя друзьями. В течение дня также нужно делать короткие перерывы каждые 45-60 минут, чтобы сохранить высокую работоспособность. Ребенок может выпить чаю, отвлечься, поговорить по телефону и затем вновь вернуться к занятиям. Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности ребенок должен высыпаться. Иногда дети, торопясь выучить как можно больше, пренебрегают сном, занимаются по ночам, после чего быстрее устают, становятся раздражительными и беспокойными. В состоянии утомления работоспособность снижается, и продуктивность такой учебы, когда тянет в сон, очень невелика. Лучше позаниматься на свежую голову, выспавшись, чем допоздна сидеть за экзаменационными билетами.

Нужно ли на время экзаменов освободить ребенка от домашней работы? Это вопрос непростой, потому что иногда дети начинают манипулировать взрослыми, эксплуатируя тему своей учебы, чтобы избежать помощи по дому: «Я и так много занимаюсь, а меня еще заставляют мыть посуду». Физически легкая работа может служить разгрузкой, позволяющей сменить деятельность и отдохнуть, а может только усиливать общее утомление, поэтому вопрос о помощи по дому решается индивидуально, с учетом особенностей ребенка.

3. Психологический настрой ребенка во время ГИА

Особое значение в этот период имеет наш собственный эмоциональный настрой. Безусловно, для нас самих период выпускных и вступительных экзаменов является очень тревожным. Если ребенок видит, как мы переживаем, пьем валерьянку, он как бы заражается нашим напряжением и тревогой. Это особенно характерно для детей тревожных, склонных переживать даже без особого повода. Зачастую тревоги и страхи детей связаны с тем, что вступительные экзамены они воспринимают как нечто фатальное, непоправимое. Они даже боятся себе представить, что случится, если вдруг они не сдадут экзамен, и это еще больше усугубляет напряжение, которое дети испытывают. Во время экзаменов мы должны создать эмоционально спокойную, ненапряженную атмосферу.

Ребенку бывает трудно самому опираться на собственную уверенность в себе, и в этой ситуации роль такой «палочки-выручалочки» играем мы, взрослые. Важно создать для ребенка ситуацию успеха, говорить ему о том, что мы в него верим и надеемся на успех. Иногда может показаться, что подобный настрой может детей расхолаживать: если у меня и так все получится, зачем я буду стараться? Дело в том, что существует определенный уровень волнения, оптимальный для организации деятельности. Если ребенок не волнуется, он ничего не делает. Если, наоборот, волнение слишком сильно, оно приводит к ступору, мешает деятельности. Все силы уходят именно на то, чтобы справиться с волнением.

Экзамены – ситуация действительно важная, но не запредельная. Ощущение огромной значимости экзамена не стимулирует ребенка, а, напротив, мешает подготовке. Поэтому очень важно немного снизить эту важность. Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжится, это помогает ему чувствовать себя более уверенно. Наконец, очень важно понять, в какой помощи нуждается именно ваш ребенок. Кому-то из детей необходимо, чтобы выслушали выученные им

билеты, кому-то нужно помочь написать планы и конспекты. Узнать о том, что нужно вашему ребенку, можно, только спросив его об этом: «Как я могу тебе помочь?». Государственная (итоговая) аттестация основана на тестовых технологиях. Тестирование как новая форма экзамена накапливает свой опыт и требует предварительной подготовки всех участников образовательного процесса.

Самое главное в ходе подготовки к экзаменам – это снизить напряжение и тревожность ребёнка, а так же обеспечить подходящие условия для занятий. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребёнок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.

Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате экзамена. Ребёнку всегда передаётся волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребёнок, в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться". Наблюдайте за самочувствием ребёнка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением, стрессом. Первый шаг на пути избавления вашего ребёнка от стресса состоит в том, чтобы научиться распознавать определённые признаки, сообщающие о том, что он испытывает стресс.

Контролируйте режим подготовки ребёнка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Оптимальный режим занятий – 40 минут, 10 минут перерыв. В перерыве лучше заняться не умственной, а физической деятельностью: помыть посуду, громко спеть свою любимую песню, потанцевать, слепить из газеты своё настроение, порисовать. В зависимости от того, кто Ваш ребёнок – «жаворонок» или «сова», пусть занимается преимущественно утром или вечером. Днём можно (и нужно) заниматься и «совам», и «жаворонкам».

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Хорошо бы ввести в интерьер для занятий жёлтые и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность – достаточно повесить на стену картину, сшить покрывало или подушки, или просто развесить над столом листы цветной бумаги. -Обратите внимание на питание ребёнка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зубрить 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. Если он этого не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью и т.д. Позаботьтесь о том, чтобы у ребёнка для подготовки были различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренировка ребёнка именно в форме тестирования, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребёнка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребёнок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен. Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

**При организации психологического сопровождения детей,
готовящихся к ГИА важно:**

1. Замените слово экзамен на нечто более позитивное: например, на «тестирование».
2. Разделите ответственность за результат экзамена между ребенком, его преподавателями и собой. Так Вы обезопасите ребенка от излишних переживаний, что только он за все в ответе.
3. Относитесь к экзамену не как к проверке Вашей родительской компетенции, а как к возможности для ребенка проявить себя, приобрести экзаменационный опыт.
4. 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.
5. 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".
6. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
7. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
8. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.
9. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
10. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
11. 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.

12. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

13. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Важное значение для снятия тревожности имеет репетиция самого экзамена. Подобные тренировки рекомендуется проводить в безопасной обстановке, в домашних условиях. Благодаря этому ребенок заранее проиграет наиболее значимые моменты экзамена, и, следовательно, станет воспринимать их более спокойно.

14. 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. 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.

15. 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.

16. 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.

17. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

18. Объясните ребенку, что какой бы ни была его итоговая оценка, Ваше отношение к нему не изменится, Вы не станете сомневаться в его возможностях.

19. Обсудите с ребенком его поведение на экзамене.

Порекомендуйте ребенку следующее:

1. пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
2. 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);
3. если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
4. если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

Помните: главное, что Вы можете сделать для своего ребенка, - это снизить его напряжение и тревожность и обеспечить ему подходящие условия для занятий

▲ беречь глаза, делать перерывы каждые 20 - 30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль);

▲ минимум времени на просмотр телевизора.

Рекомендации для физической разгрузки ребенка, готовящегося к ГИА

Упражнения для снятия усталости глаз

▲ посмотреть попеременно вверх - вниз (25 секунд), влево - вправо (15 секунд)

▲ написать глазами своё имя, отчество и фамилию

▲ попеременно фиксируйте взгляд на удалённом предмете (20 сек.), потом на листе бумаги перед собой (20 сек.)

▲ нарисуйте любые геометрические фигуры сначала по часовой, затем против часовой стрелки.

Упражнения на стимуляцию познавательных способностей

▲ большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавить фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала с тыльно - ладонной, затем в межпальцевой плоскости, после этого поменять руки

большим пальцем правой руки нажать на середину левой ладони, с силой совершить круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец, после этого поменять руки.

Упражнения на развитие зрительной памяти

Эти упражнения лучше выполнять с друзьями

♣ ведущий чертит на листе бумаги две линии разного цвета в течении 5 секунд, затем показывает остальным; они копируют линии как можно точнее (повторить 4 - 5 раз)

♣ ведущий, стирая поочередно, рисует геометрические фигуры, каждая из них показывается окружающим 7 секунд; когда фигуры просмотрены, они должны быть восстановлены в памяти и нарисованы в течение 5 минут на листках; в следующий раз задание рекомендуется усложнить

Как запомнить большое количества материала

1. Составь план работы.
2. Просыпайся пораньше и посвящай утренние часы учебе. Наиболее благоприятное время для усвоения материала с 7 до 12 часов и с 14 до 17-18, утреннее время лучше использовать на самый сложный материал.
3. Для лучшего усвоения материала желательно повторить его 4 раза: Просмотр материала - общая ориентировка; Выявление основных идей текста и их взаимосвязи; Повторение наиболее существенных фактов; Составление плана вопроса и дальнейшее повторение уже по нему.
4. Изучать материал желательно с самого трудного, с того раздела, который знаете хуже всего.
5. Обязательно следует чередовать работу и отдых: 40 мин. занятий, 10 мин. – перерыв.
6. Полезно повторять материал по вопросам. Прочитав вопрос, в начале вспомните, и обязательно кратко запишите все, что вы знаете по этому вопросу.

7. Ответы на наиболее трудные вопросы полностью и подробно расскажите родителям, друзьям - это поможет лучше усвоить материал, снять стресс.
8. Не повторяйте билеты по порядку. Лучше напишите номер на листочке и тяните, как на экзамене.
9. Пересказывайте материал перед зеркалом. При этом следите за своей позой, мимикой, жестами, голосом. Ваша речь, весь ваш вид должен выражать уверенность в себе и своих знаниях.
10. Приходите на консультации с собственными конкретными вопросами. Это позволит вам "залатать дыры".
11. Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы повторить планы ответов.

Использованная литература:

1. Борытко Н.М. - Школьник в пространствах современного дополнительного образования. - Калининград: КГУ, 1996. -244 с.
2. Гребенюк О.С., Гребенюк Т.Б. Основы педагогики индивидуальности. – СПб: Нева, 2009, - 240 с.
3. Максимова В. А. Организация воспитания детей дополнительного образовательного учреждения: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2010. -123 с.
4. Российская педагогическая энциклопедия. – М.: Наука, 2011. -568с.
5. Сластенин В.А., Исаев К.Д., Шиянов Л.С. Педагогическое сопровождение ребенка. – М.: Педагогика,2010. - 264 с.