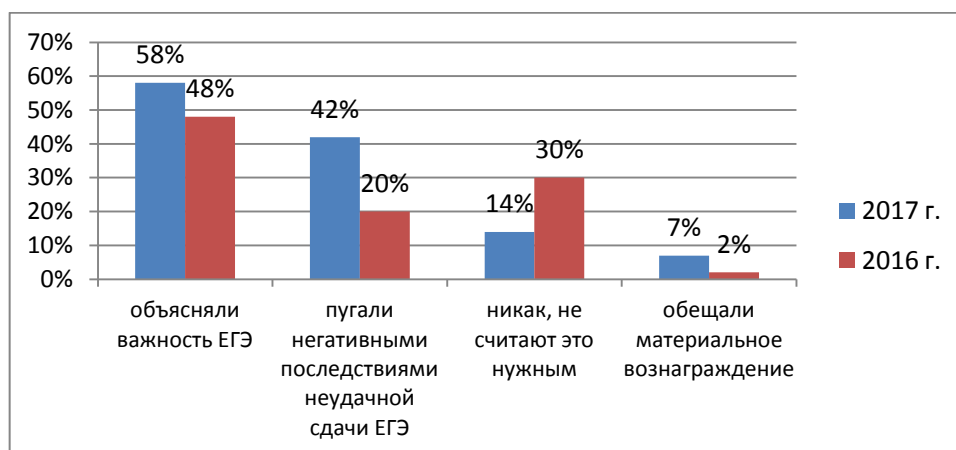


КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ УСПЕШНО СДАТЬ ГИА

Чувствуете ли Вы поддержку родителей в вопросах связанных с подготовкой к ЕГЭ?



Как родители мотивируют Вас к подготовке к ЕГЭ?



Как видно из опроса выпускников этого года, больший процент родителей (58%) объясняют важность ГИА (ЕГЭ). Но к сожалению 42% родителей запугивают своих детей.

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.

**Научите воспринимать экзамен
не как испытание,
а как возможность**

будущая независимость...

**проявить себя,
приобрести экзаменационный опыт.**

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене.

Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Также не стоит пренебрегать несколькими общеизвестными правилами:

- оградите ребенка от своих переживаний - ему всегда передается волнение родителей;
- старайтесь оставаться спокойным и взвешенным;
- ненавязчиво предлагайте свою помощь.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- опираться на его сильные стороны;
- избегать подчеркивания промахов;
- проявлять веру в ребенка, уверенность в его силах;
- понимать его проблемы;
- быть в курсе его учебных дел.

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ГИА. 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 (нее) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях. Стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь «от хорошего слова даже кактусы лучше растут».

Поддерживать можно посредством:

прикосновений,

совместных действий,

физического соучастия,

выражения лица.

Необходимо создать для подростка **благоприятную психологическую среду**, поддерживающую преодоление им стресса, связанного с ЕГЭ.

Такая среда создается следующими приемами:

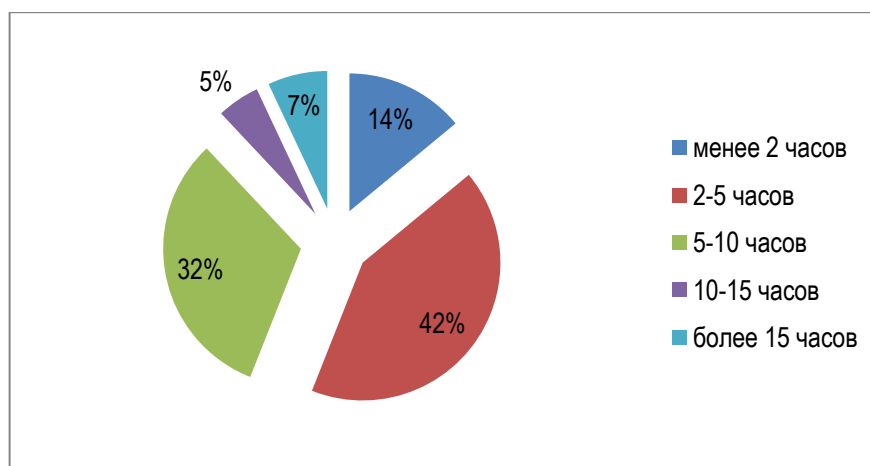
более частый контакт родителей с ребенком – в перерывах между его занятиями, за совместной едой, вечером перед сном;

совместное и ежедневное подведение позитивных итогов дня – вечерами за чаем Вы можете рассказывать ребенку, что самого успешного было у Вас за день, и попросить его рассказать о своих успехах в подготовке к экзамену. Каждый успех взаимно поощряется;

совместные с ребенком воспоминания о прошлых успехах в сдаче экзаменов. Вы можете рассказать ребенку о своих собственных переживаниях на экзаменах и иных испытаниях и об опыте их успешного преодоления;

стиль общения с ребенком – оптимистический – спокойный, с юмором.

Сколько часов в неделю вы тратите на подготовку к ЕГЭ?



Очень важно в этот период соблюсти баланс сил. Многие считают, что чем интенсивнее занятия (дополнительные в школе, с репетиторами, на подготовительных курсах, самостоятельные). Тем лучше ребенок будет подготовлен к предстоящим экзаменам, тем больше вероятность успеха.

Однако это не так. Не стоит простую количественную зависимость применять к человеку. Ребенок может «перегореть». После интенсивного года к началу экзаменов у него может не остаться эмоциональных сил, необходимых для того особого «завода», чтобы блестяще сдать предметы.

РЕЖИМ ДНЯ

Важно соблюдать и режим дня, позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня при подготовке к ЕГЭ. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п. Не стоит заниматься по ночам – заканчивать занятия лучше не позже 22:00; перед сном - около часа отдыха и переключения внимания; сон не меньше 8-ми часов.

Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!

Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

Обратите внимание на питание ребенка.

Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага и т.д.

стимулируют работу головного мозга.

Не забывайте про физическую активность.

Ученые выяснили, что всего лишь 10 минут занятий спортом достаточно для того, чтобы улучшить память и концентрацию.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

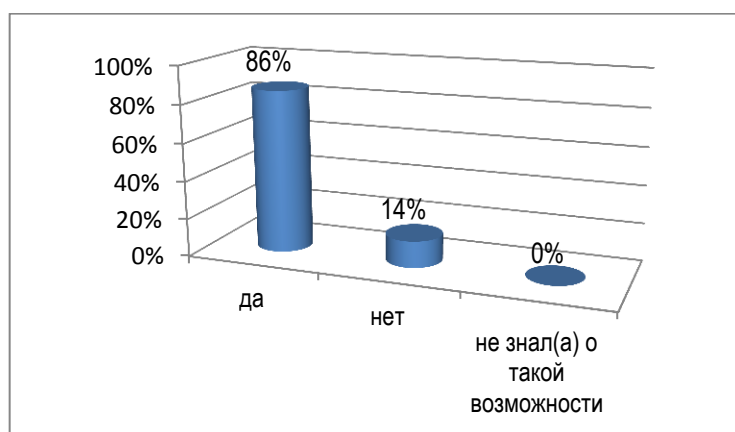
Для ребенка нужно разработать индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть аудиалы, кинестетики, тревожные, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т. д.)!

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!

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ЕГЭ и заполнения бланков поможет разрешить эту ситуацию.

Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности. Сейчас Интернет предоставляет большие возможности. Однако в этом случае нужно воспользоваться правильными ресурсами.

В первую очередь для понимания того, как нужно выполнять экзаменационную работу, следует ознакомиться с демонстрационными версиями КИМ ЕГЭ по предметам этого года. Они размещены на сайте разработчиков экзаменационных материалов ЕГЭ – Федерального института педагогических измерений (ФИПИ) www.fipi.ru и официальном информационном портале ЕГЭ www.ege.edu.ru.



Также на сайте ФИПИ есть бесценная вещь – открытый банк заданий ЕГЭ. В Банке размещено большое количество заданий, используемых при составлении вариантов КИМ ЕГЭ по всем учебным предметам. Для удобства использования задания сгруппированы по тематическим рубрикам (например, «Лексика и фразеология», «Грамматика. Синтаксис» по русскому языку, «Алгебра», «Уравнения и неравенства» по математике), поэтому есть возможность потренироваться в отработке тех или иных навыков.

В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Помогите распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребёнка с правилами подготовки к экзаменам и постарайтесь, чтобы он её придерживался. А если вы вспомните свой собственный опыт, то наверняка найдутся и выработанные опытным путем секреты, которыми пришло время поделиться с собственным чадом.

ВОТ НЕКОТОРЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ПРАВИЛА

Непосредственно перед экзаменами в период подготовки главное – **распределение повторений во времени**. Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.

Полезно повторять материал за **15-20 минут до сна и утром**, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.

Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

**БУДЬТЕ ОДНОВРЕМЕННО ТВЕРДЫ И ДОБРЫ,
НО НЕ ВЫСТУПАЙТЕ В РОЛИ СУДЬИ.**

УДАЧИ!