Роль родителей в подготовке выпускников к ГИА

Материал подготовлен
педагогом-психологом
МБУ «Центр ППМС «Ресурс»
Шахториной Анной Александровной

У выпускников и их родителей наступает горячая пора – период сдачи государственной итоговой аттестации. Как пережить это время без потерь, не допустив нервного срыва? Психологи не случайно этот период выделяют, как особенный. Экзамен даже для хорошо подготовленного выпускника – всегда испытание сил и умений, знаний и находчивости. Этот период, как правило, связан с переживанием волнения, тревоги, беспокойства, причем, не только у сдающих экзамены выпускников, но и у близкого окружения. И человек, вместо того, чтобы действовать - концентрируется на отрицательных эмоциях и чувствах.

Поэтому общение родителей с ребенком по поводу ГИА должно быть направлено на снижение тревожности, формирование позитивного отношения к предстоящим испытаниям и новому жизненному опыту.

Как родители могут помочь ребенку в период подготовки к экзаменам?

1. Вместе с ребенком определить области пробелов в знаниях, какие ошибки он допускает в заданиях ГИА по тому или иному предмету.
2. Помочь ребенку выбрать те блоки учебного материала, на которых нужно сконцентрироваться.
3. Учитывая имеющееся в распоряжении время (4 месяца, или год, или 4 недели), помочь ребенку поставить конкретные, достижимые цели. Что значит достижимые? Те, что зависят от ребенка, находятся в сфере его умений и компетенций. Что значит конкретные? Не «выучить математику», а «отработать решение квадратных уравнений». Не «подтянуть английский», а «выучить случаи использования Past Perfect».
4. Помочь ребенку научиться пользоваться своими познавательными ресурсами в условиях стресса и сжатых сроков. Для этого бывает полезно разобраться

(если не сделали этого раньше), какие способы освоения учебного материала больше всего подходят вашему ребенку. Если он у вас визуал и больше запоминает то, что видит, пусть весь важный учебный материал отмечает цветным текстом. Если ребенок лучше воспринимает информацию на слух, то пусть наговаривает материал на диктофон, или читает вслух. Ребята - кинестетики информацию усваивают через тактильные действия, ощущения. Им можно посоветовать записывать самые важные моменты из пройденного материала.

5. Именно родители могут помочь своему выпускнику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам - организуйте правильный режим в период подготовки. «Жаворонку» заниматься нужно с утра, учить до глубокой ночи ему противопоказано. «Сов» не стоит будить на рассвете и требовать садиться за учебники. У них основная нагрузка должна приходиться на вторую половину дня.
6. Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

Здесь полезно помнить, что любой навык формируется благодаря частоте повторений, а не длительности занятий. То есть лучше 20 минут в день ежедневно, чем 4 часа время от времени.

Одним из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче ГИА, является *психологическая поддержка*:

1. Понимание, любовь и вера в его силы помогут повысить самооценку и уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем выше вероятность «случайных» ошибок. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо, демонстрируйте свою уверенность в их успехах. Очень важно понять в какой помощи нуждается именно ваш ребёнок. Нужно спросить его об этом: «Как я могу тебе помочь?»
2. Избегайте подчеркивания промахов ребёнка. В ходе подготовки к экзаменам родители нередко используют тактику запугивания. Это не повышает мотивацию, а создает эмоциональные барьеры, которые выпускник не может самостоятельно преодолеть.
3. Для оказания реальной помощи, родителям самим необходимо иметь полное представление о процедуре ГИА: поговорите с педагогами, посещайте все родительские собрания, не бойтесь задавать вопросы.
4. Отработайте с ребенком упражнения, помогающие справиться с волнением, например, посчитать до трех и сделать спокойный вдох, снова мысленно посчитать до трех и сделать глубокий выдох. Повторить несколько раз. Так дыхание станет спокойным, тревога снизится. Еще одно простое упражнение:

представить, что у вас на плечах тяжелый груз, напрячь мышцы, а потом мысленно сбросить с себя эту ношу и расслабить мышцы.

5. Обязательно обсудите с ребенком, что ГИА - это конечно важный и ответственный период, но вся жизнь к нему одному не сводится. Это просто очередной этап. Даже если экзамен не сдан, ваш ребенок должен знать, что он по-прежнему любим и дорог и какую бы оценку он ни получил на экзамене, жизнь на этом не закончилась.
6. Если вы видите, что и вы, и ваш ребенок не справляетесь со стрессом, нуждаетесь в помощи, обратитесь к психологу. Вам обязательно помогут!