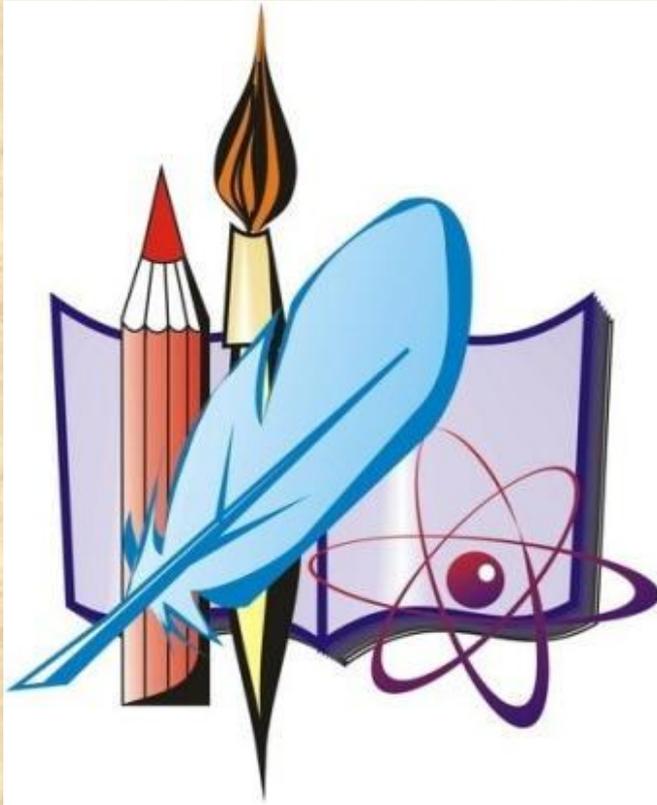


# Поддержка ребенка во время подготовки к ГИА

## Рекомендации для родителей





## Слово «экзамен»

переводится с латинского как «испытание».

Именно испытаниями становятся экзамены для старшеклассников.

Важную роль в подготовке детей к ГИА играет поведение их родителей.

# Причины волнения перед экзаменом

- Страх «А ВДРУГ НЕ СДАМ».
  - Недостаток подготовки.
- Волнение близких и окружающих.

Каждый ребенок требует  
**индивидуального подхода**  
в ходе подготовки к экзаменам

# Эмоциональный настрой



Эмоциональный настрой играет важную роль при подготовке и прохождении ГИА, т.к. период экзаменов для большинства выпускников является очень тревожным.

Существует определенный уровень тревоги, оптимальный для организации деятельности, но очень высокий уровень волнения мешает учебной деятельности. Все силы уходят на то, чтобы справиться с волнением. Это особенно характерно для детей тревожных, склонных переживать даже без особого повода (например, когда родители сильно переживают, пьют валерьянку, их дети как бы заражаются этим напряжением и тревогой).

# **ПОВЕДЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ**

**В экзаменационную пору основная задача родителей – создать комфортные условия для подготовки учащегося.**

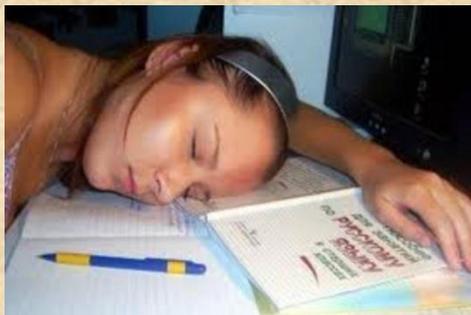
Психологическая поддержка, поощрение, реальная помощь, спокойствие взрослых помогают школьнику успешно справиться с собственным волнением.

# ОШИБКИ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ

В ходе подготовки к экзаменам родители нередко используют тактику запугивания:

«Мало занимаешься – не сдашь», «Не стараешься – будут плохие результаты», «Ты совсем не готов», «Это так сложно»

**Такая тактика не повышает мотивацию, а создает эмоциональные барьеры, которые школьник не может самостоятельно преодолеть.**



# Чем родители могут помочь своим детям?

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Ты сможешь это сделать», «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо», «Все у тебя получится», «Не боги горшки обжигали» и т.д.

Если сын или дочь сильно волнуются, лучше заранее рассказать о возможных вариантах пересдачи, вариантах развития событий в случае не самого лучшего исхода («Да, итоговый экзамен очень важен, но при неудачной сдаче ГИА жизнь не остановится», «Век живи, век учись»)

**Поддерживать можно посредством прикосновений, доброжелательного выражения лица, интонации голоса, а также посредством совместных усилий в подготовке**

# Оказание помощи в организации режима дня



Особенность экзамена в форме ОГЭ – необходимость знать весь пройденный материал (а не какую-то его часть для ответа по билету).

Вы можете оказать ребенку помощь в подборе и распределении учебного материала по дням – в определении еженедельной нагрузки, составлении плана действий.

**Составление плана действий помогает подростку самоорганизоваться**

# Режим дня



Важно, чтобы школьник имел возможность отдохнуть, сменить деятельность.

Но, например, компьютерные игры только увеличивают усталость. Очень важно помочь найти такую форму досуга, которая бы школьника не переутомляла: прогулки, общение с одним-двумя друзьями и т.д.

В течение дня также необходимо делать **короткие перерывы на 10-15 минут каждые 45-60 минут.** Это необходимо для сохранения высокой работоспособности.

# Сон



Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности необходимо, чтобы ребенок хорошо выспался.

В состоянии утомления работоспособность снижается, а продуктивность такой учебы невелика.

**Проследите за тем, чтобы накануне экзамена ваш ребенок обязательно отдохнул и как следует выспался**

# Питание

## Белки



## Витамины



Всегда, а во время экзаменов особенно, заботьтесь об организации полноценного питания.

Овощи, фрукты, рыба, творог, орехи, шоколад и т.д. стимулируют работу головного мозга.



# Нужно ли во время экзаменов освобождать ребенка от домашней работы?



Это вопрос непростой, потому что иногда школьники начинают манипулировать своей учебной нагрузкой, чтобы избежать помощи по дому. Легкая физическая работа может выступать в роли разгрузки, позволяющей сменить деятельность и отдохнуть, а может только усиливать общее утомление, поэтому **вопрос о помощи по дому нужно решать в индивидуальном порядке с учетом особенностей ребенка.**

**ВАЖНО!**

**Последние 12 часов перед  
экзаменом должны уйти  
на подготовку организма,  
а не знаний**