

Как помочь подросткам подготовиться к сдаче ГИА ?



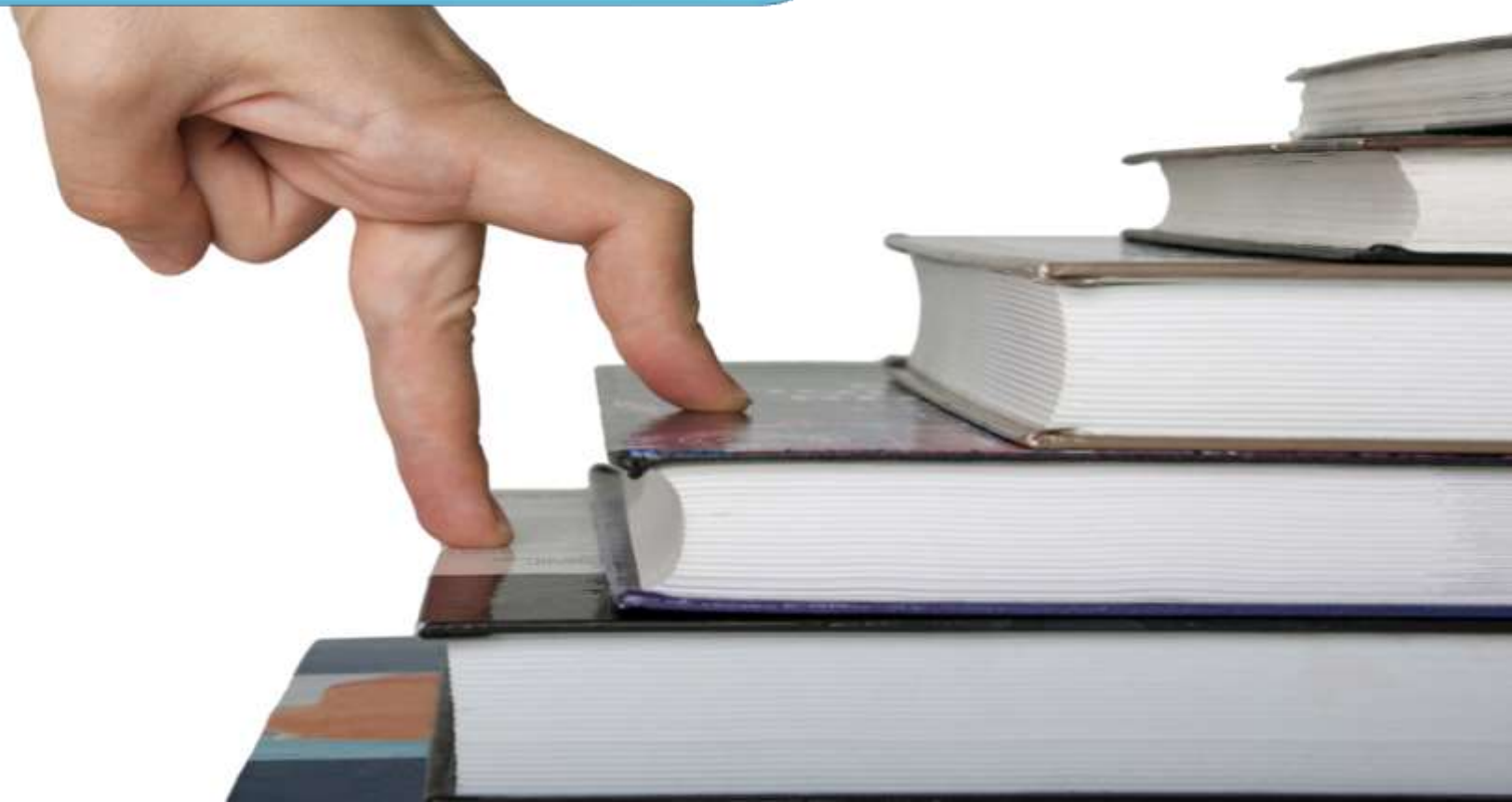
Конференция родителей
22.01. 2021

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для девятиклассников.

Именно на экзамене подводиться итог учебной деятельности каждого учащегося.



**Экзамен – это первое
испытание на пути
во взрослую жизнь**



Почему они так волнуются?

- Сомнение в полноте и прочности знаний
- Стресс незнакомой ситуации
- Стресс ответственности перед родителями и школой
- Сомнение в собственных способностях.
- Психологические и личностные особенности: тревожность, неуверенность в себе



Каждая из этих причин может в той или иной степени влиять на состояние вашего ребенка.



Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей положительных сторон ребенка

***Создайте благоприятный психологический климат в семье.
Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку !***

**Спокойствие
и только
спокойствие!**



- Родителям необходимо самим следить за своим эмоциями, успокоиться. Если ребёнок будет чувствовать уверенность родителей, это придаст уверенность ему самому.



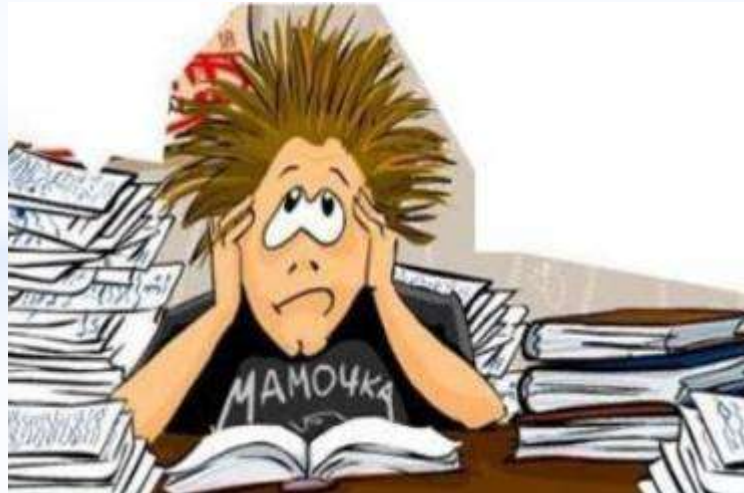
Главное условие успешной сдачи ГИА

*Разработка индивидуальной стратегии
деятельности при подготовке и во
время сдачи экзамена*



Тревожные дети

- ❖ Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебной, как опасную.
- ❖ Особую тревогу вызывают у них проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и т.д.)
- ❖ Наиболее трудной стороной ГИА для тревожного ребенка является **отсутствие эмоционального контакта со взрослым.**



Неуверенные дети

- * Неуверенные дети не могут самостоятельно проверить качество своей работы: **они сами себе не доверяют.**
- * При сдаче экзаменов они испытывают дополнительные трудности, поскольку принципиальное значение там имеет самостоятельный выбор стратегии деятельности, а эта задача для неуверенных детей крайне сложна.
- * **На этапе подготовки** очень важно, чтобы ребенок получил положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора.



ПЕРФЕКЦИОНИСТЫ И «ОТЛИЧНИКИ»

Очень важно помочь таким детям скорректировать их ожидания и осознать разницу между **«достаточным»** и **«превосходным»**.

Им необходимо понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания.



АСТЕНИЧНЫЕ ДЕТИ

- ❑ У таких детей можно наблюдать быструю утомляемость, истощение нервных сил.
- ❑ Научить детей нескольким простым физическим упражнениям для плечевого пояса, шеи, головы, которые он сможет незаметно для окружающих использовать непосредственно на экзамене для поддержания своей работоспособности.



Гипертимные дети

- * Такие дети отличаются низким уровнем самоконтроля, волевых процессов. В ходе учебной деятельности они не могут сосредоточиться, не обладают сформированной познавательной мотивацией.
- * Таким детям трудно заставить себя готовиться к экзамену. Они испытывают трудности с выделением главного, планированием и организацией своей деятельности.
- * Оптимальная стратегия подготовки для таких детей – начинать с трудного (пробелов), а потом переходить к знакомому. Важно разбить материал на короткие, легко выполнимые шаги и заканчивать работу на позитиве, не дожидаясь возникновения чувства отвращения. Помогает также установление регламента времени.



«ЗАСТРЕВАЮЩИЕ» ДЕТИ

- Навык переключения внимания тренировать довольно сложно, но вполне реально научить ребенка **пользоваться часами, для того чтобы определять время**, необходимое для каждого задания.
- Можно также заранее определить, сколько времени можно потратить на каждое задание на экзамене.
- **Ни в коем случае нельзя их торопить, от этого темп деятельности только снижается.**



Стратегии поддержки

- * Владение информацией о процессе проведения экзамена снижает тревожность..
- * Постарайтесь выработать систему контроля за подготовкой с ровным эмоциональным фоном и конкретными требованиями. Чтобы это был тандем (ученик-родитель-учитель).
- * Находитесь в тесном контакте с учителем. Задавайте интересующие Вас вопросы, получайте консультации, составьте план действий.
- * **Следите за посещением доп. занятий.**



- * Позаботьтесь о том, чтобы у ребёнка для подготовки были различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий).

Стратегии поддержки

- * Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене.
- * Исключите повышенный тон, нервозность в общении с ребенком
- * Создайте в своем доме уютную, теплую, рабочую обстановку, чтобы никто не мешал.
- * Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- * Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.



Стратегии поддержки

Оказание помощи в организации режима дня



Школьники часто волнуются, т.к. им кажется, что объем материала очень большой, и они не успеют все выучить к экзаменам.

Вы можете оказать им помощь в распределении учебного материала по дням, - в определении еженедельной нагрузки, - в составлении плана. Составление плана помогает справиться с тревогой: школьник начинает понимать, что успеть выучить весь материал вполне реально, у него достаточно времени для этого.

Стратегии поддержки



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: занятия спортом, прогулки, общение с одним-двумя друзьями и т.д.

Это необходимо для сохранения высокой работоспособности.

Обратите внимание на питание ребенка

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.

Важно, чтобы ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), Необходимо пить большое количество воды, особо полезна минеральная вода.



Стратегии поддержки

- Наблюдайте за самочувствием ребенка. При первых признаках переутомления целесообразно сделать перерыв, сменить деятельность, отвлекаться.
- Необходимо чередовать занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Во время перерыва можно заняться физическим трудом, сделать зарядку, послушать музыку.
- Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок, не стоит позволять ребенку заниматься по ночам
- **Заканчивать занятия необходимо не позже 22.00.**
- **Накануне экзамена** обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.



ВАЖНО:

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



Эмоциональная поддержка

Я в тебя верю!

Ты непременно справишься!

Мы понимаем тебя и сочувствуем!



Каков бы не был результат-мы тебя любим!

Способы снятия нервно-психического напряжения:

- Спорт
- Контрастный душ
- Уборка
- Скомкать лист бумаги и выбросить
- Вдохнуть глубоко 10 раз
- Станцевать, спеть
- Прогулка



Защитные механизмы

Ритуалы, суеверия, обереги



Вместо эпилога...

Экзамены - ситуация действительно серьезная, но не запредельная.

Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжится, это помогает ему чувствовать себя более уверенно.



Все будет хорошо!

*Успехов Вам и вашим детям,
дорогие родители!!!*

