

Рекомендации

родителям выпускников по психологической подготовке к ГИА

*Выступление на родительском собрании
педагог-психолог МБОУ СОШ № 35 г. Белгорода*

Бутырина Елена Ивановна

После окончания 9-го класса перед выпускниками и их родителями встаёт 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 серьёзно вы к ним отнесётесь, во многом зависит итог участия вашего ребёнка 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 ребёнка в период экзаменов, но и создание условий для развития здоровой, успешной, психологически зрелой личности.

Поведение родителей

В экзаменационную пору основная задача родителей - **создать оптимальные комфортные условия** для подготовки ребенка.

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.

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 (неё) 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".**

© 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.

© 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".

© Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

© 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.

© Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

© Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

© Приобретите 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.

© 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.

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

И помните: самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Режим дня:

- готовиться к экзаменам 8 часов в день
- заниматься спортом, гулять на свежем воздухе
- спать не менее 8 часов

Психогигиена и развитие внимания

1. Учите сосредотачиваться в неблагоприятных условиях (посторонний шум, волнение, посторонние проблемы).
2. «Читать не интересную книгу». Задача творчески читать тот текст, который не интересен, постепенно чтение сугобо произвольное станет интересным.

Предупреждение и снятие напряжения глаз

- Многократный перевод взгляда с мелкого дальнего предмета на ближний
- Прикрыть веки, крепко, как только можно, зажмурить глаза, открыть глаза.
- Совершать круговые движения глазами по часовой стрелке, затем – против.
- Смотреть прямо перед собой на стену 2-3 с., затем перевести взгляд на кончик носа на 3-5 с.
- Закрывать веки. В течении 30 с. Массировать их кончиками указательных пальцев.

Рациональное питание в период высокой умственной активности

© 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.

- 3-4-разовое, калорийное и богатое витаминами:
 - грецкие орехи, молочные продукты, рыба, мясо, овощи, фрукты, шоколад)
- яйца стимулируют умственную деятельность.
- яблоки гасят мозговую сверхактивность и помогают концентрировать внимание на чём-то одном.
- бананы содержат много витамина В – его недостаток ведёт к забывчивости.
- помидоры содержат много марганца, что прекрасно для памяти.
- как рыба, творог, орехи, курага - стимулируют работу головного мозга.