



Рекомендации родителям по подготовке выпускников к ГИА:



Экзамен - это стресс и для школьников, и для учителей, и для родителей. К данной ситуации нужно подходить конструктивно и самое главное, объективно. Родитель должен трезво оценивать возможности своего ребенка и не требовать того, чего на самом деле он не сможет сделать. Когда происходит давление на ребенка: "ты должен", "ты обязан" - ребенок испытывает страх и тревогу. Психика находится в состоянии стресса и тревожности. Главное условие успешной сдачи ГИА - это разработка индивидуальной стратегии деятельности при подготовке и во время экзамена. В данном контексте под индивидуальной стратегией деятельности понимается совокупность приемов, способов, которые в соответствии со своими личностными особенностями использует ученик, и которые позволят ему добиться наилучших результатов на экзамене.

Для как можно успешной сдачи экзамена, нужно придерживаться следующих результатов:

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка, ведь тестирование отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов.
- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
- Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок; обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. - стимулируют работу головного мозга.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых: он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Не критикуйте ребенка после экзамена.
- Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

Чем больше позитивной энергии, своего тепла и внимания вы дадите своему ребенку, тем успешнее будет проходить процесс подготовки и сдачи ГИА! Успехов.