

**Как помочь ребенку
сдать ГИА.
Советы психолога**

Подготовила
Трутаева Л.В.

Виды трудностей

- Связанные с процессом проведения экзамена;
- Связанные с особенностями познавательных процессов старшеклассников;
- Связанные с личностными особенностями старшеклассников.

Правила для родителей выпускников

Правило первое: внимательно относитесь к рекомендациям учителей!

Правило второе: ГИА - это серьезно, но не страшно!

Правило третье: такой вид работы как заполнение бланков должен быть знаком каждому ребенку!



Умейте распознавать признаки стресса



Физические: хроническая усталость, слабость, нарушение сна, холодные руки или ноги, повышенная потливость или выраженная сухость кожи, сухость во рту или в горле, аллергические реакции, речевые затруднения, резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера (в голове, груди, животе, шее, спине и т.д.)

Эмоциональные: беспокойство, сниженный фон настроения, частые слезы, ночные кошмары, безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе, повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустяковым поводам.

Поведенческие: ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений, потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения, пронзительный нервный смех, изменение пищевых привычек, злоупотребление лекарствами, употребление алкоголя, курение.

**Совет для родителей -
Государственная итоговая
аттестация
неизбежна,
попытайтесь не накручивать
ребёнка и не нагнетайте ситуацию**

Как преодолеть стресс?

Основные направления помощи:

Домашняя физиотерапия

Индивидуальные психологические методы

Волевая мобилизация



Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ГИА?

- Ознакомьте ребенка с методикой проведения экзамена.
- Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы.
- Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию.

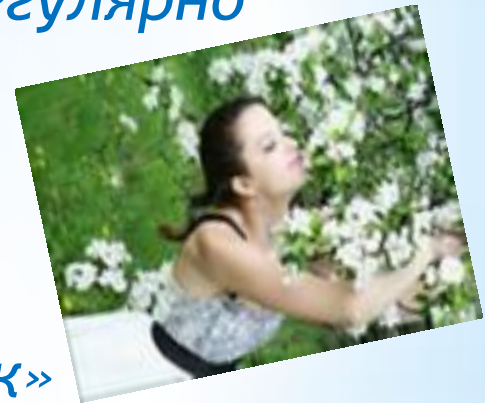
Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его силы:

- *Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку.*
- *Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.*



Организацией режима:

- *Во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы.*
- *Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером;*



Обеспечьте дома удобное место для занятий:

хорошо бы ввести в интерьер для занятий желтые и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность



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



Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- * пробежать глазами КИМ, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- * внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время проведения экзамена, не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- * если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- * если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.



Приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять

Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.



Если ваш ребенок получил оценку, ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил вступительный экзамен, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло».





**Успехов вам
и
Вашим детям!**