

«Сдаем ГИА вместе»

Рекомендации педагога-психолога для родителей

Экзамен всегда несет эмоциональное и физическое напряжение. Волнуются взрослые, передавая психическую нестабильность старшеклассникам. Что же сделать, чтобы подготовка к экзамену была эффективной?

1. Отнеситесь к экзамену спокойно, ведь это всего лишь подведение итогов, небольшая ступенька к будущему, сосредоточьтесь на позитивной стороне.
2. Подробнее узнайте о процедуре экзамена - вооружен тот, кто предупрежден.
3. Окажите поддержку и помощь - вместе легче справиться с трудностями, распределите обязанности, составьте план.
4. Вселите веру в себя, научите своего ребенка планировать свое время, структурировать материал, этому полезно обучать с 1 класса, тогда в 11 классе ребенок сделает сам.
5. Обучите ребенка психотехническим навыкам, которые позволят вести себя более уверенно, мобилизовать себя в трудной ситуации.

А главное – дайте понять своему ребенку: чтобы не случилось – вы его любите, верите в него.

1. Как использовать возможности, данные природой?

Если ваш ребенок «сова» - максимально используйте вечернее время, если «жаворонок» утреннее. Пики активности приходятся на 5,11,16,20,24 часа, каждый выбирает для себя оптимальное время. Избегайте переутомления – 40 минут работы, 10-отдых, соблюдайте световой, воздушный и температурный режим, обязательен достаточный сон. В перерывах можно что-нибудь пожевать – снимает напряжение, погулять, сделать физическую работу.

Правополушарным важно задействовать воображение, образное мышление – сравнивать, рисовать схемы, просматривать иллюстрации – так они лучше понимают и запоминают. На экзамене начинать с заданий, требующих развернутого ответа - части В, С.

Левополушарным – важно чтобы все было рационально, мыслит логически, просматривает сотни вариантов. Учить мыслить шире, не заикливаться, учить отступать – не получается – оставить задание, потом вернуться, развивать воображение – иначе трудности при выполнении части В и С.

Аудиалы – информацию воспринимают на слух. Для них желательно проговаривать задания вслух, для них нужна помощь в осмыслении сути задания.

Визуалы – лучше один раз увидеть, поэтому они лучше воспринимают картины, схемы, цветное изображение. При выполнении заданий необходимо зарисовывать, делать схемы.

Кинестетикам – необходимо потрогать, прочувствовать, поэтому они могут помочь себе простыми движениями (двигать ногами под столом), зарисовать материал, переписать.

Для тревожных – важно создание эмоционального комфорта, создание ситуации успеха, поддержка, поощрение «Я уверен, ты справишься», необходимо постоянное ободряющее внимание. Начинать им лучше с заданий, которые им интересны, знакомы, постепенно усложняя задания.

Подвижные – импульсивные, несдержанные, легко переключаются, выполняют быстро, небрежно, не видят собственных ошибок. Необходимо развивать навыки самопроверки, терпения, учить распределять время и рационально его использовать – составлять план. Избегать замечаний – «Не торопись», а направлять «Сделал, проверь». Возможен шумовой фон при подготовке – музыка без слов.

Медлительные «Застревающие» - с трудом переключаются, долго настраиваются. Нельзя торопить, а необходимо научить распределять время (5 заданий за 1 час), учить переключаться. Для них необходима спокойная обстановка, персональное внимание, подбадривание. Задания лучше выполнять порциями, чередуя сложные и простые.

Неуверенные – долго не могут приступить, часто исправляют, не верят сами себе. Фиксировать внимание на положительном опыте. Прошлых успехах – это вселяет уверенность в себе. Начинать нужно с простых заданий, которые могут создать ситуацию успеха.

2. Место для занятий.

Определенное место для занятий помогает войти в рабочий ритм, настраивает на работу. Поэтому для подготовки нужно обеспечить стол для занятий, лучше отдельную комнату, неприкосновенность вещей. Рационализация рабочего места «Все под рукой», лишние вещи убрать.

3. Одежда.

На экзамен приготовить строгую одежду – деловой стиль, но торжественную, удобную, без броских деталей. Одевая её, ребенок не должен испытывать неприятные ощущения.

4. Питание.

Главный источник энергии для организма и мозга – вода и кислород, поэтому каждые 1.5 часа нужно употреблять жидкость. Обязательны витамины, йодосодержащие препараты.

Полезные продукты:

Лимон – антистрессовый эффект. Освежает мысли.

«Дары моря» - обеспечивают минеральными веществами, йодом, аминокислотами.

Продукты протеином – молочные, мясные, рыба – источник белка.

Морковь с растительным маслом – стимулирует обмен веществ мозгу, улучшает память.

Репчатый лук – разжижает кровь, помогает при умственной усталости, переутомлении, улучшает снабжение кислородом.

Капуста – снимает нервозность.

Фрукты – витамины, поддержка хорошего настроения.

Орехи, курага, шоколад – стимулируют работу мозга, но могут вызвать жажду.

Инжир, тмин – стимулируют работу головного мозга, повышают его творческую активность.

5. Владейте собой и научите саморегуляции своего ребенка.

Существует множество способов снятия напряжения, но самые известные доступные это дыхательная гимнастика, напряжение – расслабление мышц, самовнушение, массаж.

Дыхательная гимнастика – глубокий вдох на счет 1-2-3-4, задержка дыхания, затем медленный выдох 1-2-3-4-5-6. Дыхание через нос снимает нервозность, успокаивает, концентрирует внимание.

Массаж мочек ушей, пальцев рук, точки между бровями стимулирует работу головного мозга, снимает усталость.

Формулы поддержки и самоутверждения способствует повышению самооценки, вселяют уверенность в себе. «Молодец», «Умница», «Здорово», «Находчивый», «Уверенный», «Выдержанный», «У меня все получится», «Я спокоен и выдержан», «Все будет хорошо», «Я справлюсь».