



Родителям выпускников

Педагог – психолог:
Гнеушева Н. С.

Чувствуя ответственность, человек боится — боится оказаться плохим. Этот страх не сковывает силы, а стимулирует их, порождая мужество, бесстрашие, моральную стойкость и нестигаемость.

Сухомлинский

ЕГЭ является одновременно выпускным и вступительным.

Чрезмерная нагрузка на подростка и «распыление» усилий при выборе большого количества предметов может привести к снижению реального результата на экзамене.

Задача родителей - помочь ребенку сформировать оптимальный набор предметов с учетом его реальных возможностей и дальнейших жизненных перспектив.

Сама процедура Единого Государственного Экзамена может вызывать специфические трудности у отдельных категорий выпускников

Задача родителей - учесть индивидуальные особенности своего ребенка и заранее продумать стратегию поддержки, возможно, обратиться за помощью к соответствующим специалистам.

Выпускнику не предлагается определенный перечень тем и вопросов, а требуется знание всего учебного материала.

Задача родителей – оказать помощь в распределении материала, определении ежедневной нагрузки. Составление плана помогает справиться с тревогой: появляется ощущение того, что повторить или выучить необходимый материал реально, времени для этого достаточно.

Почему они так волнуются?

- Сомнение в полноте и прочности знаний
- Стресс незнакомой ситуации
- Стресс ответственности перед родителями и школой
- Сомнение в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания
- Психофизические и личностные особенности: тревожность, астеничность, неуверенность в себе

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

- Владением информации о процессе проведения экзамена
- 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.

Как помочь подготовиться к экзаменам

1. Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки - на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения.

2. Определите с ребенком «Жаворонок» он или «Сова»

Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые - в часы спада.

3. Прочитайте список вопросов к экзамену

Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

4. Обсудите с ребенком вопрос о пользе и вреде шпаргалок.

Во-первых, ребенку будет интересно знать ваше мнение на этот счет (возможно, он даже удивится, что вы тоже пользовались шпаргалками и вообще знаете, что это такое). Во-вторых, необходимо помочь ребенку понять, что доставать шпаргалку имеет смысл только тогда, когда он не знает вообще ничего. Если ему кажется, что, ознакомившись с содержанием шпаргалки, он сможет получить отметку лучше, рисковать не стоит. В любом случае помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой.

5. В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена (ЕГЭ).

Например, возьмите один из вариантов ЕГЭ по математике (учителя при подготовке детей пользуются различными вариантами ЕГЭ). Договоритесь, что у ребенка будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, засекайте время и объявите о начале «экзамена».

6. Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал перерывы.

Отдыхать, не дожидаясь усталости - лучшее средство от переутомления.

Дети группы риска и как им помочь?

Правополушарные дети

Трудности	Как помочь
Не могут четко, логически мыслить, структурировать	Задействовать воображением и образное мышление, материал проиллюстрировать примерами и картинками
Испытывают трудности с предметами естественно-научного и физико-математического циклов.	Во время пробного экзамена начать ответы с заданий. Которые требуют развернутого ответа
Само по себе тестирование исключительно сложно для правополушарных детей	

Тревожный ребенок

- Проверяет уже сделанное
- При устном ответе наблюдает за реакцией взрослого
- Задает много уточняющих вопросов
- При выполнении индивидуального задания часто просит учителя посмотреть «правильно или нет»
- 5. Грызет ручки, тербит волосы

Тревожный ребенок

Трудности	Как помочь
Отсутствие эмоционального контакта со взрослым	На этапе подготовки. Создать ситуацию эмоционального комфорта
	Нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена
	Повышение тревоги приводит к дезорганизации деятельности
	Создание ситуации успеха, поощрение, поддержка

Поддерживающие высказывания

- «Я уверен что ты справишься»
- «Ты так хорошо справился с контрольной по физике»
- «Нет сомнения, что ты все делаешь правильно, и у тебя все получится»
- «Я здесь, я с тобой, ты не один».

Неуверенные дети

- Не умеют опираться на собственное мнение, прибегают к помощи других.
- Не могут самостоятельно проверить качество своей работы
- Могут хорошо справиться с заданиями, которые требуют работу по образцу

Неуверенные дети

Трудности	Как помочь
Сложно опираться только на собственные ресурсы и принимать самостоятельно решение	Необходимо воздержаться от советов и рекомендаций («Сначала реши простые задания, а потом переходи к сложным»)
	Лучше предложить выбрать ему самому и терпеливо дождаться, когда он примет решение
	«Как ты думаешь с чего лучше начать: с простых или сложных заданий?»

Гипертимные дети

- Быстрые энергичные, активные
- Быстро выполняют задания, делают это небрежно
- Гипертимные дети испытывают затруднения в ходе работы, требующей высокой тщательности, собранности и аккуратности, зато прекрасно справляются с заданиями, требующими высокой мобильности и переключаемости.

Гипертимные дети

Трудности	Как помочь
ЕГЭ требует высокой собранности, концентрации внимания, тщательности и аккуратности,	Не пытаться изменить темп деятельности, особенно с помощью инструкций типа «Не торопись».
	Необходимо развивать детей функцию контроля, то есть навыки самопроверки: по завершении работы найти ошибки, самостоятельно проверить результаты выполнения задания.
	Необходимо создать у гипертимных детей ощущение важности ситуации экзамена
	Принцип «Сделал- проверь»

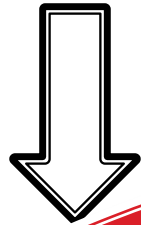
Застревающие дети или дети, испытывающие недостаток произвольности и саомрегуляции

- Низкая подвижность, низкая лабильность психических функций
- С трудом переключаются с одного задания на другое
- Если их торопить, темп их деятельности сбивается

Застревающие дети

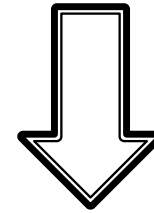
Трудности	Как помочь
Необходимо быстро переключаться с одного задания на другое	Тренируем навык работы по часам. Определить время для выполнения каждого задания
Актуализировать знания из различных разделов школьной программы	Например: «Тебе нужно решить пять задач за час. Значит, на каждую задачу ты можешь потратить не более двенадцати минут».
	Задача взрослого — по мере возможности мягко и ненавязчиво помогать таким детям переключаться на следующее задание, если они подолгу раздумывают над каждым

Аудиалы



**Задания лучше
выполняют в
устной форме**

Кинестеты



**Задания
имеющие
практическую
направленность**

Аудиалы и кинестеты

Трудности	Как помочь
ЕГЭ имеет лишь визуальную форму	Аудиалы могут воспользоваться речью, то есть очень тихо проговаривать задания вслух (чтобы никому не мешало)
	Кинестетики могут помогать себе простыми движениями (например, подвигать ногами под столом).