

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ ВЫПУСКНИКА ПО ПОВЫШЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ОГЭ И ЕГЭ

Как помочь ребенку успешно сдать экзамены

Ваш ребенок успешно сдаст экзамены, если он:

- не находится в состоянии паники и стресса;
- владеет навыками эмоциональной саморегуляции;
- верит в свои силы;
- знает, что вы поддерживаете его;
- умеет учиться;
- умеет эффективно распределять время;
- владеет базовыми знаниями и терминологией по предмету;
- умеет ясно выражать свою мысль;
- внимательно читает задания и внимательно проверяет работу.

Поэтому полезно:

1. Поверить в своего ребенка.
2. Замечать его успехи, не скупиться на похвалу.
3. Не транслировать страхи и тревожные предчувствия: ребенок, каким бы взрослым он ни казался, тонко чувствует эмоции родителей и не умеет от них полностью защищаться. Тревога, внешнее принуждение и негативные пророчества только навредят ученику и не станут мотивирующими факторами. Тревожась сами, вы увеличиваете стресс ребенка.
4. Спокойно разговаривать с ребенком об экзаменах, выслушивать его опасения и предлагать решения, а не поучать.
5. Делиться опытом преодоления трудностей, рассказывать о том, как вы справляетесь со сложными для вас ситуациями.
6. Выдерживать страх, раздражение, усталость вашего ребенка, иначе он научится скрывать от вас свои чувства.
7. Помочь ребенку найти зону твердых знаний по предмету, если вас беспокоит его уровень знаний. Используйте способ “5 страниц”: откройте учебник на той странице, где ребенок (класс) занимался месяц назад, и попросите его выполнить задания. Ребенок должен выполнить как минимум половину заданий на странице самостоятельно. Если он не справился, пролистайте еще 5 страниц назад и снова проверьте его знания. Листайте учебник назад до тех пор, пока не увидите твердые знания ребенка, даже если страница, задания на которой он не смог выполнить, в учебнике за прошлые годы. Именно с этой страницы и можно начинать корректирующие занятия: решать 5-10 заданий ежедневно, начав с тех, которые находятся в зоне твердых знаний.
8. Добиваться от ребенка ясного и развернутого изложения мысли. Если вы хотите, чтобы он умел четко излагать свои мысли, не

понимайте его “с полуслова”, переспрашивайте, задавайте вспомогательные вопросы (например, в рассказе о каком-либо событии должны быть названы главные действующие лица, последовательность и цель их действий, условия осуществления этих действий, результат, отношение рассказчика с событию). Сами говорите четко, развернуто, ясно, ведь чем богаче ваша речь, тем лучше речь ребенка.

9. Помочь ребенку составить планы и схемы, обобщающие учебный материал.
10. Попросить ребенка сформулировать тремя предложениями основной смысл изученного материала на любом отдельном уроке (например, на сегодняшнем уроке биологии). Это задание покажет степень **понимания и усвоения** ребенком содержания обучения. Оно служит также и развитию аналитических навыков, способности к обобщению, речи, памяти. Лучше всего, если этот прием станет привычкой.