

Как помочь ребенку сдать ЕГЭ? Рекомендации для родителей

Единый государственный экзамен (ЕГЭ) объединяет учеников, учителей, родителей. Нужно искать любые возможности помочь ребёнку на ЕГЭ.

Вот здесь и возникают вполне обоснованные опасения любящих мам и пап: ведь они-то в свои школьные годы ничего подобного не делали, а то, что непонятно – страшно!

Замечательно, если у родителей есть возможность оплачивать занятия с репетиторами, но только этим их помощь ни в коем случае не должна ограничиваться. Именно родители могут помочь своему одиннадцатикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к выпускным испытаниям. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов.

Согласитесь, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку - умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись - вдохнуть полной грудью и идти дальше.

Так что же стоит знать родителям о ЕГЭ? Как правильнее постараться донести до сознания ребенка (пусть даже уже совсем взрослого) сухие инструктивные материалы? Как помочь ученику преодолеть страх перед возможной необратимой ошибкой? Как помочь отработать до автоматизма правильное заполнение бланков выпускниками? Эти проблемные вопросы иногда ставят в тупик даже самых ответственных родителей, сея в их душах семена растерянности и очень быстро вырастая до размеров паники.

Существуют несколько важных правил для родителей выпускников.

Правило первое: внимательно относитесь к рекомендациям учителей! Уважаемые родители, это очень простое правило. Ежегодно в течение года проводятся собрания родителей выпускников. Администрация школы, учителя, старательно изучившие инструктивные материалы, предлагаемые Министерством образования, рассказывают собравшимся об основных правилах сдачи ЕГЭ, демонстрируют экзаменационные материалы, весьма доступно рассказывают о правилах заполнения бланков. В положения о сдаче экзамена периодически вносятся изменения, и все должны отреагировать оперативно. Не надейтесь на то, что «всё равно все сдадут»! В течение учебного года вместе с ребенком проштудируйте еще раз все положения, приказы и инструкции, обратите внимание на самые сложные пункты в заполнении бланков.

Правило второе: ЕГЭ – это серьезно, но не страшно! Каждый из нас – психолог. И во время подготовки выпускников к аттестационным испытаниям это видно особенно четко. Практикующие педагоги знают, что перед экзаменами мы все меньше говорим о классе в целом. На первый план выходит ученик как личность со своими проблемами. Первое полноценное тестирование... Это каждый раз сюрприз. Порой, реакция на оценку может удивить даже весьма ответственного родителя. Один выпускник старательно готовился и получил низкий балл – в результате упадок сил, нежелание работать, отчаяние. Другой совсем не прилагал усилий, ответил наугад и получил хороший результат – и снова проблема: он считает, что заниматься больше нет необходимости.

А как быть, если работу ребенка оценили на «неуд»? Прежде всего, выясните, в чем проявилось нарушение, составьте список ошибок и обсудите его с ребенком. Поговорите с учителем, выясните, что стало причиной сбоя. Подумайте: возможно, причиной рассеянности стал неправильный ритм жизни подростка или врожденная невнимательность. Если возникнет необходимость, привлечите к беседе школьного психолога. Но ни в коем случае не стоит обвинять в этом казусе только ребенка. Ведь Вы и учитель знакомы с ним не один день. Значит, должны были учесть все осложняющие факторы, особенности внимания и памяти, психологический настрой во время контрольных и проверочных работ... Проанализируйте, что Вы лично как родитель упустили? Что недосказали? На что не хватило времени? А может быть, он просто не выспался или в последнее время Вы слишком много его ругали?

Правило третье: такой вид работы как заполнение бланков должен быть знаком ребенку уже с 9 класса! Достаточно сухой и утомительный материал инструкций усваивается с первого раза далеко не всеми выпускниками. Поэтому учитель, как правило, строит систему занятий подготовки к ЕГЭ таким образом, чтобы формы бланков были знакомы всем ученикам уже с 8 класса. Контрольное тестирование, область для ответов на карточках для индивидуальной работы во время уроков, пробные ЕГЭ в классах– все подчинено тому, чтобы дети привыкли визуально воспринимать и автоматически заполнять области А и Б.

Раз так, почему же они так волнуются?

В данном возрастном периоде им присуще:

- 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
- Психологические и личностные особенности: тревожность, астеничность, неуверенность в себе.

Хотя они, особенно юноши, могут очень умело все это скрывать.

Поэтому, умейте распознавать признаки стресса, чтобы этот процесс можно остановить и использовать все возможности для сопротивления его вредному воздействию. Вот некоторые признаки стресса:

- физические: хроническая усталость, слабость, нарушение сна (сонливость или бессонница), холодные руки или ноги, повышенная потливость или выраженная сухость кожи, сухость во рту или в горле, аллергические реакции, речевые затруднения (заикания и пр.), 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 (кручение волос, кусание ногтей, притопывание ног, постукивание пальцами и пр.), пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра, изменение пищевых привычек (голодание или избыточный прием пищи), злоупотребление лекарствами, употребление алкоголя, курение.

Нередко нервозность нагнетают родители выпускников своими рассуждениями о ненужности и неправильности ЕГЭ. Совет для родителей - раз уж Единый государственный экзамен неизбежен, постарайтесь не накручивать ребёнка и не нагнетайте ситуацию.

Но, если всё же заметили явные признаки стресса, как помочь ребёнку преодолеть стресс?

- Существует определенный уровень волнения (определенный уровень мотивации), оптимальный для организации деятельности. Если ребенок не волнуется, он ничего не делает. Очень высокий уровень волнения, наоборот, приводит к ступору, мешает деятельности (могут допускать глупые ошибки на экзамене). Все силы уходят на то, чтобы справиться с волнением.
- Экзамены – ситуация действительно серьезная, но не запредельная. Ощущение огромной важности экзамена не стимулирует ребенка, а, напротив, мешает подготовке. В этом случае следует немного снизить значимость ситуации. Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжится, это помогает ему чувствовать себя более уверенно. Накануне экзаменов ребенок должен чувствовать вашу поддержку, быть уверен, что ваше отношение к нему не зависит от полученной оценки (а не: бояться возвратиться домой).

Существуют основные направления помощи. Вот некоторые из них: домашняя физиотерапия, индивидуальные психологические методы, аутогенная тренировка, волевая мобилизация, семейная психотерапия. Хочу подробнее остановиться на некоторых из них.

Домашняя физиотерапия: прохладный или контрастный душ с утра; вечером – успокаивающие теплые ванны ,массаж головы и шейно-воротниковой зоны .

Индивидуальные психологические методы. Приемы переключения внимания, применяются в перерывах между занятиями. К типичным приемам относятся следующие:

- Прослушивание музыки, успокаивающей подростка.
- Чтение книг или просмотр фильмов – приключения, юмор.
- Легкая гимнастика (аэробика) под бодрящую музыку.
- Непродолжительное общение с друзьями по телефону.

Семейная психотерапия. Необходимо создать для подростка благоприятную психологическую среду, поддерживающую преодоление им стресса, связанного с ЕГЭ. Такая среда создается следующими приемами:

Более частый контакт родителей с ребенком – в перерывах между его занятиями, за совместной едой, вечером перед сном.

Совместное и ежедневное подведение позитивных итогов дня – вечерами за чаем Вы можете рассказывать ребенку, что самого успешного было у Вас за день, и попросить его рассказать о своих успехах в подготовке к экзамену. Каждый успех взаимно поощряется.

Совместные с ребенком воспоминания о прошлых успехах в сдаче экзаменов.

Вы можете рассказать ребенку о своих собственных переживаниях на экзаменах и иных испытаниях и об опыте их успешного преодоления.

Стиль общения с ребенком – оптимистический, задорный, с юмором.

Учащение вашего физического контакта с ребенком: обниманий и ласки.

Приготовление ребенку его любимых блюд.

А чем ещё вы, родители, можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ?

1. Владением информации о процессе проведения экзамена: знать основные правила сдачи ЕГЭ; примерное содержание экзаменационных материалов; правила заполнения бланков.
2. 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.
3. Организацией режима: вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером.

4. РЕЖИМ

- распределение учебного материала по дням (план)
- следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы одиннадцатиклассник обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе.
- смена деятельности (нет: комп, лучше прогулки)
- ребенок должен высыпаться
- нужно ли освобождать от домашней работы? Это вопрос не простой, потому что иногда дети начинают манипулировать своей учебой, чтобы избежать помощи по дому: «Я и так много занимаюсь, а меня ещё заставляют мыть посуду». Физически легкая работа может выступить в роли разгрузки, позволяющей сменить деятельность и отдохнуть, а может

только усиливать общее утомление, поэтому вопрос о помощи по дому нужно решать в индивидуальном порядке с учетом особенностей ребенка.

5. Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

6. Обсудите 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.

7. В выходной день, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена. Договоритесь, что у него будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, дайте несколько чистых листов бумаги, засекайте время и объявите о начале «экзамена». Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, когда закончится время, дайте школьнику отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: было ли ему забавно или неудобно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Хорошо бы ввести в интерьер для занятий желтые и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность – достаточно повесить на стену картину, сшить покрывало или подушки, или просто развесить над столом листы цветной бумаги.

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.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он этого не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью и т.д.

Заранее во время тренировки по тестовым заданиям **приучайте ребенка ориентироваться во времени** и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее: пробежать глазами весь тест, 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 тестирования не дочитать 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.

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Успехов вам!