

Советы психолога родителям

Чем и как помочь детям перед экзаменом?

Устраивайте пробные экзамены, «репетицию» — с таймером и без интернета.

Это поможет реалистично оценить ребенка и определить текущий уровень подготовки, определите темы, которые западают больше других. Для этого подойдёт демоверсия ОГЭ и ЕГЭ с ФИПИ. Или любой вариант из пособий по подготовке или сервиса типа Яндекс ОГЭ, ЕГЭ. Главное – не пользоваться никакими пособиями и не залезать в интернет. Попросите кого-то быть «дежурным по кабинету» и следить за временем: распределять время — один из важнейших навыков на экзамене.

Внимательно изучите критерии оценивания (скучно, но важно).

На сайте ФИПИ есть критерии оценивания, которые помогут понять, как выставляются баллы за ту или иную задачу. Особенно важно проанализировать критерии оценивания заданий с развёрнутым ответом. При необходимости проконсультируйтесь с учителем, узнайте, как нужно оформлять ответы, чтобы получить полный балл.

Самое важное: нужно ответить на все вопросы, поставленные в задании. Часто ошибки бывают из-за того, что ученик: невнимательно прочитал задание, забыл ответить на какой-то из вопросов, слил два ответа вместе и из-за этого что-то упустил.

Отработайте навык решения задач за нужное время.

Многие ученики терпят неудачи на экзамене как раз из-за того, что он «закопался» в какой-то задаче и потратил на неё слишком много времени. Или чересчур долго думал над простыми заданиями, боясь ошибиться, а на сложные (и более «ценные») задания просто не хватило времени.

Понятно, что если нужно получить высокий балл, нужно постараться решить даже самые сложные задания. Но куда важнее — сколько всего заданий сделано. Разница между 2 и 3 баллами за задание не такая большая. Пусть ребенок потренируется решать тестовую часть и задания с открытым ответом за определённое время.

С самого начала засекайте время: через какое время обязательно нужно переходить к следующему блоку или заданию. Если что-то не успели — оставьте и переходите к следующим заданиям. Если время останется — вернётесь.

Ознакомьте ребенка с такой методикой завершения подготовки к экзаменам:

не имеет смысла зазубривать материал, нужно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

Так ли сложен экзамен, как говорят? Часто, дело не столько в этом, сколько в сознании необратимости любой ошибки: сдаёшь под объективами камер, проверяют те, кто тебя не знает. Поэтому и волнуются все: учителя, родители, дети... А избыточное волнение на экзамене – плохой помощник.

Как избавиться от волнения и обрести спокойствие?

Помните, что родители – самая главная поддержка для школьников. Наши тревоги влияют на детей исключительно отрицательно. Поэтому очень важно помочь ребенку снизить напряжение и тревожность перед экзаменами.

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться". Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. Всё знать невозможно. В экзаменах присутствует элемент везения и случайности. **Важно заранее продумать и принять: человек может сдать экзамен и очень хорошо, и не очень.**

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Перед экзаменом, дайте ребенку установку, произнесите вместе с ним несколько раз фразу: «Я на экзамене, собран, спокоен, легко вспоминаю информацию, понимаю задания, замечаю ошибки». Можно добавить что-то, что важно именно вашему ребёнку.

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 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.

А ещё очень важно понимать, что человек не может быть абсолютно собран в течение всего экзамена. Через каждые 15–25 минут наступает снижение концентрации внимания, и поэтому нужно обязательно проделать какое-нибудь двигательное упражнение или то, что хочется телу: потянуться, походить, сменить позу и снова вернуться к работе в уже включённом состоянии.

А самое главное - верьте в своих детей!