


# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА РЕБЕНКА К ГИА: *СОВЕТЫ* *РОДИТЕЛЯМ*

**Т.В. Жинко, методист  
высшей квалификационной категории  
ГБУ НСО «ОЦК»**

# ПРОЦЕДУРА ГИА

- деятельность сложная, отличающаяся от привычного опыта. Можно выделить некоторые наиболее значимые психологические характеристики, требуемые в процессе сдачи ГИА:

- высокая мобильность, переключаемость;
  - высокий уровень организации деятельности;
  - высокая и устойчивая работоспособность;
  - высокий уровень концентрации внимания, произвольности;
  - четкость и структурированность мышления;
  - сформированность внутреннего плана действий.
- 

## С КАКИМИ ТРУДНОСТЯМИ МОЖЕТ СТОЛКНУТЬСЯ ВАШ РЕБЕНОК?

*Процессуальные трудности* – недостаток полной и четкой информации по самой процедуре сдачи экзаменов.

- Знание о процедуре прохождения экзамена позволяет ребенку быть более собранным во время организационных моментов и во время самого экзамена и подготовиться к возможным трудностям, которые могут возникнуть в процессе прохождения ГИА (ЕГЭ, ОГЭ).
- При реализации данного типа трудностей срабатывает принцип «Предупрежден – значит вооружен». Преодоление процессуальных трудностей обеспечивает пробное проведение экзаменов, опыт выпускников прошлых учебных лет, выпуск различных брошюр, памяток для выпускников, родителей.



## С КАКИМИ ТРУДНОСТЯМИ МОЖЕТ СТОЛКНУТЬСЯ ВАШ РЕБЕНОК?

- **Когнитивные трудности** связаны с особенностями переработки информации, значительную трудность может представлять тестовые задания, работа с которыми предполагает формирование особых навыков: умения выделять существенное в каждом вопросе и отделять его от второстепенного, оперировать фактами и положениями, выделенными из общего контекста. Выбор оптимальной стратегии (определить для себя, какие задания и в каком соотношении он будет выполнять, поскольку это во многом определяет экзаменационную оценку) может представлять трудность для ученика.
- **Личностные трудности** связаны с личностными особенностями развития ребенка – эмоциональная стабильность, организованность работы, уровень тревожности и т.п.

Стрессовой является сама ситуация экзамена.



# СИМПТОМЫ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА

Могут быть отнесены к одной из четырех групп:

- **физиологические симптомы:** головные боли, усиление кожной сыпи, тошнота, "медвежья болезнь" (диарея), мышечное напряжение, углубление и учащение дыхания, учащённый пульс, перепады артериального давления, ухудшение сна, аппетита;
- **эмоциональные симптомы:** чувство общего недомогания, растерянность, паника, страх, неуверенность, тревога, депрессия, подавленность, раздражительность;
- **когнитивные, интеллектуальные симптомы:** чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете, неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих), воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене, кошмарные сновидения, ухудшение памяти, снижение способности к концентрации внимания, рассеянность);
- **поведенческие симптомы:** стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену, избегание любых напоминаний об экзаменах, уменьшение эффективности в учёбе в экзаменационный период, вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах.



# НЕОБХОДИМЫ ДВА НАПРАВЛЕНИЯ ПОМОЩИ ОТ РОДИТЕЛЕЙ:

- **Психологическая** (моральная поддержка, снятие эмоционального и физического напряжения, понимание, благоприятная семейная обстановка и др.)
- **Организационная** (режим дня, питание, комфортная внешняя обстановка во время занятий и др.)

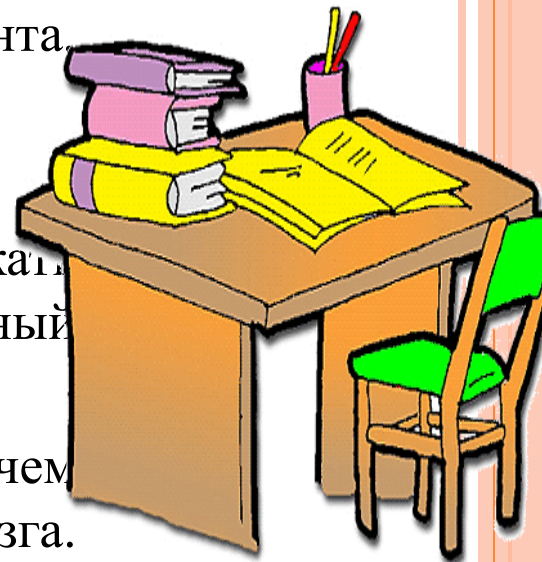


# ПОДГОТОВКА К ГИА

выбирается для каждого ребёнка индивидуально в зависимости от личностных характеристик, темперамента, способности к обучению. Но!

Всем детям следует обязательно обеспечить:

- **правильный режим дня** (сон - 8–9 часов. Не допускать перегрузок ребёнка. Обязательным является 15-минутный отдых через каждые 50 минут занятий.
- **сбалансированное питание** С помощью пищи, причем самой обычной, можно стимулировать деятельность мозга. Главное, знать, что есть и в каком наборе. Что происходит в мозгу? Там непрерывно работают свыше 100 миллиардов нервных клеток, причем каждая связана с еще 10 000 других. И каждую секунду они одновременно обмениваются информацией и подают миллионы сигналов. Для того чтобы этот сложнейший механизм функционировал без сбоев, клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Таким образом, то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности нашего мозга.



# Для преодоления когнитивных трудностей

необходимо осваивать навыки работы с тестами, выполнять как можно больше различных опубликованных тестов по предмету. В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Тогда у ребёнка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребёнок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.





# ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке к экзамену. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть аудиалы, визуалы, тревожные, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т.д.)! И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!

Помогите распределить темы подготовки по дням.



Рекомендуется репетиция экзамена в домашних условиях. Для этого выберите определенный день, дав ребенку возможность хорошо выспаться накануне. Возьмите демонстрационный вариант заданий, приготовьте несколько листов чистой бумаги и огласите “начало экзамена”, определив время на выполнение в 3-4 часа. Проследите за тем, чтобы ничто не мешало ребенку сосредоточиться. После завершения работы, проанализируйте ошибки, обсудите вместе причину их возникновения. Выясните, что ощущал ребенок в ходе домашнего “пробного” экзамена.



# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

**Уважаемые родители!**

**Именно Ваша поддержка - моральная, психологическая - нужна ребенку прежде всего.**

**Психологическая поддержка – это процесс, на всех стадиях которого нужна родительская помощь ребенку, т.к. только взрослые смогут правильно организовать режим активности и отдыха своего ребенка, помочь ему преодолеть неуверенность в себе и сдать экзамен с максимально хорошим результатом. Поддерживать ребенка – значит верить в него. У взрослых на вооружении имеется немало возможностей, чтобы продемонстрировать эту веру ребенку.**



## ЧТОБЫ ПОДДЕРЖАТЬ, НЕОБХОДИМО:

- опираться на сильные стороны ребенка,
- избегать подчеркивания промахов,
- проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах,
- создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.



# САМОЕ ГЛАВНОЕ В ХОДЕ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ:



- снизить напряжение и тревожность ребенка
- забыть о его прошлых неудачах

Вам потребуется ежедневно выделять время на общение с ребенком по поводу его состояния, мыслей, чувств, поддерживать его и помогать ему.

## Помните

- Ваш ребенок такой, какой он есть, и вы его любите со всеми его особенностями.
- Поэтому критика по отношению к выпускнику должна быть только конструктивной, доброжелательной и демонстрировать вашу искреннюю любовь, заинтересованность и желание помочь.

# Как помочь детям подготовиться к экзаменам

- повышайте их уверенность в себе, так как, чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятна допущения ошибок;
- поддерживайте «определенный уровень волнения».
- организуите «разумный контроль».
- возьмите «себя в руки». Вы ответственны не только за свое собственное эмоциональное и физическое состояние, но и состояние ребенка.



# ВСЕ ДЕТИ РАЗНЫЕ. КАКОЙ ВАШ РЕБЕНОК?



# ТРЕВОЖНЫЕ И НЕУВЕРЕННЫЕ ДЕТИ

- Для тревожных детей учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебой, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и др.).



- Ситуация экзамена вообще сложна для тревожных детей, потому что она по природе своей оценочная.

Наиболее трудной стороной ГИА для тревожного ребенка является отсутствие эмоционального контакта со взрослым





# Стратегии поддержки



На этапе подготовки задача взрослого — создание ситуации успеха, поощрение, поддержка. Нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов.

Чрезмерное повышение тревоги у детей этой категории приводит только к дезорганизации их деятельности.

Во время проведения экзамена важно обеспечить тревожным детям ощущение эмоциональной поддержки. Это можно сделать различными невербальными способами: посмотреть, улыбнуться и т.д.



## ДЕТИ, ИСПЫТЫВАЮЩИЕ НЕДОСТАТОК ПРОИЗВОЛЬНОСТИ И САМООРГАНИЗАЦИИ



Обычно этих детей характеризуют как "невнимательных", "рассеянных". Но у них очень редко имеют место истинные нарушения внимания. Чаще это дети с низким уровнем произвольности. У них часто неустойчивая работоспособность, им присущи частые колебания темпа деятельности. Они могут часто отвлекаться.

Итоговая аттестация требует очень высокой организованности деятельности. Непроизвольные дети при общем высоком уровне познавательного развития и вполне достаточном объеме знаний могут нерационально использовать отведенное время.

# СТРАТЕГИИ ПОДДЕРЖКИ



В период подготовки очень важно научить ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные внешние опоры.

Таковыми опорами могут стать песочные часы, отмеряющие время, нужное для выполнения задания; составление списка необходимых дел (и их вычеркивание по мере выполнения, линейка, указывающая на нужную строчку и т.д.).

- Важно, чтобы ребенок научился использовать эти опоры еще на предварительном этапе.
- Призывы «быть внимательнее» бесполезны, поскольку это им недоступно.

# АСТЕНИЧНЫЕ ДЕТИ



Основная характеристика астеничных детей — высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок.

Во время уроков они нередко ложатся на парту, подпирают голову рукой или начинают раскачиваться, тем самым пытаются себя тонизировать.

Как правило, утомляемость связана с особенностями высшей нервной деятельности и имеет не столько чисто психологическую, сколько неврологическую природу, поэтому возможности ее коррекции крайне ограничены.

ГИА требует высокой работоспособности на протяжении достаточно длительного периода времени. Поэтому у астеничных детей очень высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости.

# СТРАТЕГИИ ПОДДЕРЖКИ

При работе с астеничными детьми очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребенок не сможет соответствовать. Ребенок не притворяется, просто таковы его индивидуальные особенности.

Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки; чтобы ребенок не переутомлялся, ему необходимо делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать.

Родителям астеничных детей стоит получить консультацию у психоневролога или невропатолога о возможности поддержать ребенка с помощью витаминов или травяных сборов.

Можно научить детей нескольким простым физическим упражнениям для плечевого пояса, шеи, головы, которые он сможет незаметно для окружающих использовать непосредственно на экзамене для поддержания своей работоспособности.

## СМЕНА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ежедневное выполнение упражнений, способствующих снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления. Физические упражнения, снижают стресс и вызывают в теле химические реакции, благодаря которым человек чувствует себя хорошо. Заниматься рекомендуется ежедневно, как минимум 30 минут.



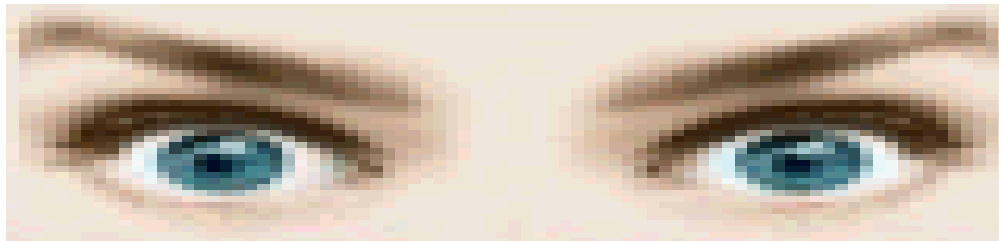
# Комплекс упражнений для глаз:

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. **Повторить 4-5 раз.**

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. **Повторить 4-5 раз.**

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. **Повторить 3-4 раза.**

4. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх - направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. **Повторить 4-5 раз.**



# Дыхательные упражнения:

Успокаивающее дыхание – выдох в два раза длиннее вдоха.

Мобилизующее дыхание – вдох в два раза длиннее выдоха.

В случае сильного напряжения нужно перед началом экзамена применять технику успокаивающего дыхания в течение нескольких минут





## Обеспечьте гармоничную работу левого и правого полушария

➤ В стрессовой ситуации у человека нарушается гармоничная работа левого (логическое) и правого (образное) полушарий. Если доминирует одно из них, то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи.

➤ Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие — правой половиной.

➤ Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.



**Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «перекрестный шаг» и проводится следующим образом:**

Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.

Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием



Следующее упражнение уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «энергетическое зевание». Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3—5 зевков.



## Как помочь детям подготовиться к экзаменам

- 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, психофизических 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.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.



**САМОЕ ВАЖНОЕ**  
**ВАШ**  
**СОБСТВЕННЫЙ**  
**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ**  
**НАСТРОЙ**



*Помните,  
что каждый, кто сдает  
экзамены, независимо  
от их результата,  
постигает самую  
важную в жизни науку —  
умение не сдаваться  
в трудной ситуации.*