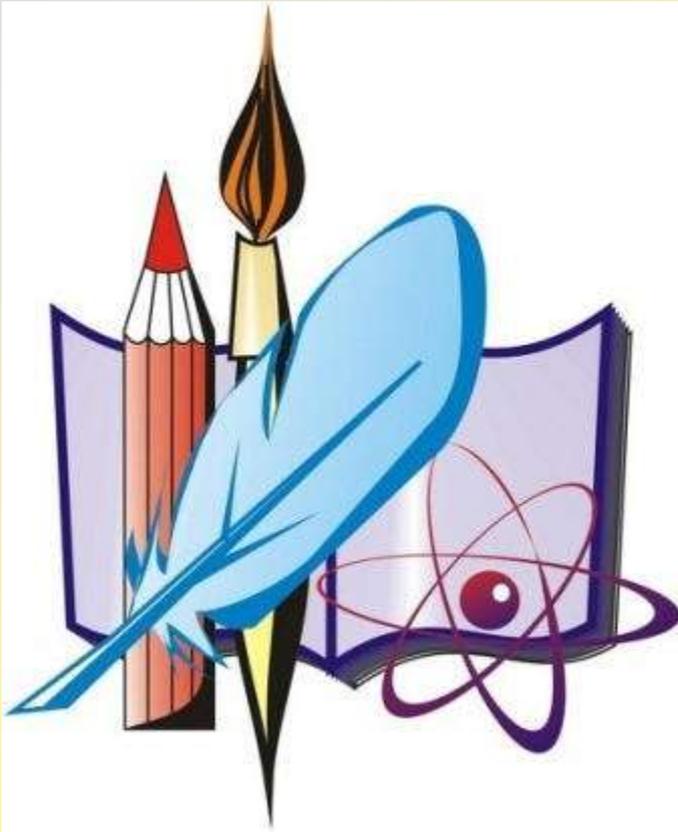


# КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПОДГОТОВИТЬСЯ И СДАТЬ ЭКЗАМЕНЫ

(подготовила Пуговкина Е.А.)





Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся различные экзамены для школьников. Даже ВПР воспринимается как экзамен. Проверка знаний – самый ответственный период в жизни каждого ученика. Необходимы усилия с их стороны. Кроме того, важную роль в подготовке играет поведение их родителей.

## Ваши сын или дочь так волнуются?

- Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.
- Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.
- Испытывают страх в силу личностных особенностей - тревожности, неуверенности в себе, астеничности (быстрой утомляемости) и т.д.
- Боятся незнакомой, неопределенной ситуации.
- Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

Каждая из этих причин может в той или иной степени влиять на состояние вашего ребенка.

# ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА УСПЕШНОСТЬ СДАЧИ ЛЮБЫХ ЭКЗАМЕНОВ И ПРОВЕРОЧНЫХ РАБОТ:

---

- ✘ 1. Познавательный (интеллектуальный) - уровень знаний человека;
- ✘ 2. Мотивационный – нацеленность на выполнение учебных задач и возможных трудностей;
- ✘ 3. Эмоциональный – способность выдержать напряженный экзаменационный марафон.

# **РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ**

---

**В эту пору основная задача родителей – создать комфортные условия для подготовки обучающегося и не мешать ему.**

**Психологическая поддержка, поощрение, реальная помощь, спокойствие взрослых помогают школьнику успешно справиться с собственным волнением.**

# ПЯТЬ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ МИФОВ О РОЛИ МАМ И ПАП В ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ

---

1. На экзаменах все куплено, тесты - это лотерея, а не экзамен.
2. Чтобы хорошо сдать предмет, надо зазубрить все учебники.
3. Выпускной экзамен - стресс, который ребенку не выдержать.
4. Зачем мне лезть в подготовку ? Есть же учитель, школа.
5. Хорошие родители обязаны помогать ребенку выучить все предметы на «отлично»

(М.Чибисова- к.псих.н.; доцент кафедры социальной психологии Московского городского психолого-педагогического университета )

- 
- отношение к ВПР, как к испытанию, которое можно пройти только ценой больших жертв и, прежде всего, ценой здоровья;
  - запугивание и «страшилки» при получении низкой оценки на ВПР;
  - сравнение своего ребенка с более успешными сверстниками;
  - излишняя суета, опека, тотальный контроль и требование интенсивной подготовки, нарушающие режим труда и отдыха;
  - подчеркивание ответственности, которая лежит на плечах ребенка, - перед школой, учителями, родителями.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА



**Поддерживать ребенка – значит верить  
в него.**

# ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ ?

---

- 1. Верить: «Ты сможешь это сделать», «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо», «Все у тебя получится», «Не боги горшки обжигали» и т.д.*
- 2. Обсуждайте все трудности, которые возникают в процессе подготовки, разные варианты развития событий.*
- 3. Не нагнетайте обстановку разговорами о серьезности предстоящего мероприятия.*
- 4. Хвалите. За каждую мелочь старайтесь похвалить и поощрить, отметить успех.*
- 5. Создайте дома спокойную обстановку.*

## ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ ?

---

6. *Не передавайте тревогу своим детям. Ваше понимание и уверенность помогут ребенку.*
7. *Не заставляйте во время подготовки к экзамену выключать музыку. Некоторым музыка только помогает. А еще есть дети, у которых работоспособность просыпается только поздно вечером. Так что не загоняйте в кровать таких вот ночных жителей. Пусть поспят с утра, если вечером лучше запоминают.*
8. *Объясняйте свою позицию по тому или иному вопросу аргументами. Не ругайте, а именно попросите, объяснив, почему.*

# Тревожные дети

## **Краткая психологическая характеристика:**

- часто перепроверяют уже сделанное, постоянно исправляют написанное;
- задают множество уточняющих вопросов, часто переспрашивают учителя, проверяя, верно ли они его поняли;
- часто грызут ручки, теребят пальцы или волосы.

## **Основные трудности на экзаменах:**

отсутствие эмоционального контакта со взрослым;  
оценочная ситуация.

## **Стратегии поддержки:**

- нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов;
- создавать ситуацию успеха, поощрения, поддержания.-

# Неуверенные дети

## **Краткая психологическая характеристика:**

- не умеют опираться на собственное мнение, склонны прибегать к помощи других людей;
- хорошо справляются с заданиями по образцу; часто подолгу не могут приступить к выполнению задания, но достаточно педагогу подсказать им первый шаг, как они начинают работать.

## **Основные трудности на экзамене:**

необходимость опираться только на собственные ресурсы;  
принятие самостоятельного решения.

## **Стратегии поддержки:**

при работе с такими детьми на уроках, в процессе подготовки домашнего задания, необходимо воздерживаться от советов и рекомендаций. Лучше предложить выбрать ему самому и терпеливо дожидаться, когда он примет решение. («Как ты думаешь, с чего лучше начинать: с простых или сложных заданий?»)

## **Краткая психологическая характеристика:**

- обычно таких детей характеризуют как «невнимательных», «рассеянных»;
- у таких детей часто неустойчивая работоспособность;
- они могут часто отвлекаться.

## **Основные трудности на экзамене:**

непроизвольные дети при вполне достаточном уровне знаний могут нерационально использовать время.

## **Стратегии поддержки:**

- обратить внимание на время, отведенное для выполнения экзаменационной работы, чтобы обучающийся смог правильно распределить его на каждое задание;
- важно научить таких детей использовать для саморегуляции деятельности различные предметы (часы для правильного распределения времени; линейка, указывающая нужную строку и т.д.).

# Перфекционисты и отличники

## **Краткая психологическая характеристика:**

- высокая или очень высокая успеваемость;  
ответственность, организованность, исполнительность;  
высокая чувствительность к похвале и любой оценке их деятельности;  
очень высокий уровень притязаний (достижений) и крайне неустойчивая самооценка.

## **Основные трудности на экзамене:**

перфекционисты считают необходимым сделать все, причем безошибочно;

им очень сложно пропустить задание, если они не могут с ним справиться.

## **Стратегии поддержки:**

- помочь осознать разницу между «достаточным» и «превосходным», «хорошим» и «лучшим»;

- важно объяснить, что для получения высокого результата нет необходимости выполнять все задания.

# Астеничные дети

## **Краткая психологическая характеристика:**

- высокая утомляемость и истощаемость;
- они быстро устают, снижается их темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок.

## **Основные трудности на экзамене:**

высокая вероятность снижения качества работы (при утомляемости резко увеличивается количество ошибок).

возникновение ощущения усталости.

## **Стратегии поддержки:**

- оптимальный режим подготовки, чтобы ребенок не переутомился (перерывы в занятиях, прогулки, достаточный сон и т.д.);
- консультация у невролога о возможности поддержать ребенка с помощью витаминов или травяных сборов.

# Гипертимные дети

## **Краткая психологическая характеристика**

- очень быстрые, энергичные, активные;
- импульсивны, порой несдержанны;
- склонны пренебрегать точностью и аккуратностью во имя скорости и результативности;
- невысокая значимость учебных достижений, сниженная учебная мотивация.

## **Основные трудности на экзамене:**

несобранность;  
низкий уровень концентрации внимания;  
пренебрежение тщательностью и аккуратностью.

## **Стратегии поддержки:**

- необходимо развивать у них навыки самопроверки: по завершении работы найти ошибки, самостоятельно проверить результаты выполнения задания;
- необходимо создать у таких детей ощущение важности ситуации экзамена. Это именно тот случай, когда нужно со всей серьезностью разъяснить, какое огромное значение имеют результаты тестирования.

# Застревающие дети

## **Краткая психологическая характеристика:**

- они с трудом переключаются с одного задания на другое;
- таким детям требуется длительный ориентировочный период при выполнении каждого задания (низкая вработываемость);
- если их начинают торопить, темп их деятельности еще больше снижается.

## **Основные трудности на экзамене:**

сложно переключаться с одного задания на другое;  
непросто актуализировать знания из различных разделов школьной программы.

## **Стратегии поддержки:**

- научить ребенка пользоваться часами для того, чтобы определять время, необходимое для каждого задания;
- можно заранее определить, сколько времени следует отвести на каждое задание на экзамене.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

---

- ✘ 1. Упражнения на снятие тревожности («Массажный дождь», «Музыкотерапия», «Танцетерапия», «Антистресс-раскраски»).
- ✘ 2. Упражнения на активизацию мышления («Умная гимнастика», «Межполушарное рисование»).
- ✘ 3. Релаксационные упражнения.

**«Эмоции – это ветер,  
который надувает парус  
судна. Он может привести  
корабль в движение, а  
может и потопить его...»**

**Вольтер**

