Управление образования администрации города Тулы
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение для детей,
нуждающихся в психолого-педагогической
и медико-социальной помощи
ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ
«ПРЕОБРАЖЕНИЕ»
300028, г. Тула, ул. Оружейная, 34-а
тел. 35-67-26

Как помочь подготовиться к экзаменам

(практические рекомендации для родителей)

Успешность сдачи экзамена ребенком во многом зависит от настроя и отношения к этому родителей, от того, насколько знакомы родители и учащиеся со специфической процедурой экзамена: часто низкая осведомленность о процедуре проведения экзамена повышает тревогу и ограничивает возможность оказания поддержки ребенку.

Роль родителей в подготовке к ГИА/ЕГЭ включает в себя не только конкретные действия по поддержке ребенка в период экзаменов, но и создание условий для развития здоровой, успешной, психологически зрелой личности. Необходимо помочь выпускникам выработать конструктивное отношение к экзаменационной ситуации, научить воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательными и организованными. Именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам, помочь в формировании психологической готовности к прохождению итоговой аттестации.

При подготовке к экзамену нужно, прежде всего, уяснить отличия экзамена в форме ГИА/ЕГЭ от экзамена в традиционной форме

Сравнительный анализ традиционного экзамена и экзамена в форме ГИА/ЕГЭ

Отличительные особенности	Традиционный экзамен	ГИА/ЕГЭ
Что оценивается?	Важны не просто фактические знания, а умение их преподнести. Уровень развития устной речи может позволить скрыть пробелы в знаниях	Оцениваются фактические знания и умение рассуждать, решать
Что влияет на оценку?	Большое влияние оказывают субъективные факторы: контакт с экзаменатором, общее впечатление и т.д.	Оценка максимально объективна
Возможность исправить собственную ошибку	На устном экзамене можно исправить ошибку во время рассказа или при ответе на вопрос экзаменатора, на письменном — при проверке собственной работы	Практически отсутствует
Кто оценивает?	Знакомые ученику люди	Незнакомые эксперты
Когда можно узнать результаты экзамена?	На устном экзамене – практически сразу, на письменном – в течение нескольких дней	Через сравнительно более длительное время
Содержание экзамена	Ученик должен продемонстрировать владение определенным фрагментом учебного материала (определенной темой, вопросом и т.д.)	Экзамен охватывает практически весь объем учебного материала
Как происходит фиксация результатов?	На письменном экзамене — на том же листе, на котором выполняются задания. На устном — на черновике	Результаты выполнения задания необходимо перенести на специальный бланк регистрации ответов
Стратегия деятельности во время экзамена	Унифицированная	Индивидуальная

Чаще всего наиболее пугающим отличием ГИА/ЕГЭ от традиционного экзамена является то, что выпускнику не предлагается определенный перечень тем и вопросов, а требуется знание всего учебного материала. Такая ситуация часто вызывает излишнее волнение у подростков, так как им кажется, что объем материала очень большой, они не успеют все выучить к экзамену. Для того чтобы задача стала более реальной, необходима помощь в распределении материала, определении ежедневной нагрузки. Составление плана помогает справиться с тревогой: появляется ощущение того, что повторить или выучить необходимый материал реально, времени для этого достаточно. Часто сами учащиеся оказываются не в состоянии это сделать самостоятельно, и помощь родителей будет как нельзя кстати.

Главное условие успешной сдачи ГИА - это разработка индивидуальной стратегии деятельности при подготовке и во время экзамена. В данном контексте под индивидуальной стратегией деятельности понимается совокупность приемов, способов, которые в соответствии со своими личностными особенностями использует ученик, и, которые позволят именно ему добиться наилучших результатов на экзамене.

Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте придерживаться следующих рекомендаций:

- обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних ему не мешал;
- ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам; помогите детям распределить темы подготовки по дням;
- подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка, ведь тестирование отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов;
- во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
- если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен;
- контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок;
- обратите внимание на питание ребенка: такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. - стимулируют работу головного мозга;
- постоянно подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе;
- не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей;
- не повышайте тревожность ребенка перед экзаменом – это отрицательно скажется на результате тестирования (ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться»);
- накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых: он должен отдохнуть и как следует выспаться;
- не критикуйте ребенка после экзамена.