

Как помочь психологически подготовить ребенка к сдаче итоговых экзаменов

учитель русского языка и
литературы Тлупова Э.Н.

февраль 2015г

Рекомендации и советы родителям и выпускникам

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие. Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь.

Советы родителям:

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:

- 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 накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результатах. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Повышайте их уверенность в себе.
- Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок. Объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Не критикуйте ребенка после экзамена.
- Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

Советы выпускникам.

Подготовка к экзамену:

- Начинайте готовиться к экзаменам заранее-за два-три месяца до окончания учебного года, ежедневно уделяйте этому занятию два-три часа.
- Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- Введите в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, они повышают интеллектуальную активность.
- Составьте план занятий. Для начала определите: кто вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы
- Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего. Но если Вам трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который наиболее всего интересен и приятен.
- Чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину триумфа. Никогда не думайте о том, что не справишься с заданием.

Советы по написанию изложения:

- Сосредоточьтесь перед первым прослушиванием текста. Приготовьте черновик, проверьте, как пишет ручка.
- Настройтесь на то, что записывать текст необходимо с **большими пробелами**. Не жалейте бумаги: в пропущенные пробелы вы при втором прослушивании текста вставите то, что не успели записать в первый раз.
- Записывайте все, что успели, сокращайте слова. Если что-то не успели записать, **не расстраивайтесь**: при втором чтении дополните.

- Эффективно используйте те минуты, которые вам дают для осмысления текста между двумя чтениями. Постарайтесь дописать сокращенные слова. Но главное: пробежав по всем записям глазами, постарайтесь осознать, **о чем этот текст**.
- При втором чтении текста вписывайте в оставленные пробелы то, что не записали в первый раз. Если останется место, не беда: это же черновик.
- После прочтения текста постарайтесь соединить все, что вы записали, прочитайте то, что у вас получилось. Если мысль при чтении « не прыгает», все читается легко, значит, вы хорошо записали текст.
- Приступайте к сокращению текста.
- Постарайтесь при этом учесть все **три способа сокращения**:

•**Способ замены**. Например, у вас в тексте идет предложение: **«Мужчины и женщины, старики и подростки вышли на охрану родного города»**. Выделенные слова вы заменяете так: **«Все жители вышли на охрану родного города»**.

•**Способ исключения**. В этом случае вы можете исключить лексические повторы, некоторые однородные члены, фрагменты предложения, имеющие менее существенное значение. Например: **«Камни Кремля могут звучать. У каждой стены и купола особый звук, а все вместе они сливаются в богатырскую симфонию, исполняемую огромным оркестром из труб золотых куполов Кремля»**. Исключив ряд слов, вы можете создать такое предложение: **«Каждый камень, стена, купол Кремля имеет свой звук, который сливается в единую богатырскую симфонию»**.

•**Способ слияния**. Это образование сложного предложения путем слияния двух простых, повествующих об одном и том же. Например: **«Призвание – это маленький росточек таланта, превратившийся в крепкое, могучее дерево на благодатной почве трудолюбия. Без трудолюбия, без самовоспитания этот маленький росток может засохнуть на корню»**. Из двух предложений делаем одно: **«Призвание – это маленький росточек таланта, который без трудолюбия может засохнуть»**.

- Сократив текст, перечитайте его. Если все читается на одном дыхании, если вы нигде не запнулись, значит, создали хорошее изложение. Проверьте, где вы написали с красной строки. Наличие абзацев – важный элемент работы.

- Подчеркните все слова, написание которых вызывает у вас сомнение. Возьмите орфографический словарь и проверьте правильность написания этих слов.
- После этого можете переписывать работу в чистовик.

Советы по написанию сочинения – рассуждения

- Определите тему текста
- Сформулируйте проблемы, поставленные автором текста.
- Прокомментируйте одну из проблем.
- Выявите авторскую позицию по этой проблеме.
- Выразите свое согласие или несогласие с точкой зрения автора текста.
- Приведите два аргумента.
- Сделайте вывод.

Накануне экзамена:

- Перед сном примите душ. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением «боевого» настроения.

В пункт сдачи экзамена Вы должны явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут.