

Психологическая готовность к ГИА

Как помочь своему ребенку?

ГИА и все, что с ней связано

Что же такое ГИА?

Государственная итоговая аттестация (ГИА) представляет собой обязательные экзамены:

- в 9 классе ОГЭ (основной государственный экзамен)
- в 11 классе ЕГЭ (Единый государственный экзамен).

От чего зависит успех на экзамене?

- знание учебного предмета;
- знание процедуры проведения экзамена;
- стратегия подготовки к экзамену;
- уровень тревоги.

Стратегия подготовки к экзамену.

Стратегия подготовки является важным фактором успешной сдачи ГИА. От нее зависит результат.

Для начала необходимо определить план подготовки, знать в какое время подростку удобнее работать (кем является ваш ребенок, "совой" или "жаворонком"). Исходя из этого настроить приемлемое время для повторения материала. Выбрать сложность материала, кому-то удобнее начинать повторять от простого к сложному, многим нравится наоборот. также необходимо контролировать время выполнения занятий, чтобы не было переутомления, подбирать время для работы и отдыха исходя из индивидуальных потребностей.

Уровень тревоги

Тревога перед экзаменами может проявляться в сомнениях полноты знаний и в собственных способностях (анализ, концентрация и распределение внимания, и.т.д). Ответственность перед родителями и школой.

Чтобы уменьшить тревогу необходимо:

- исключить различные домашние конфликтные ситуации;
- подчеркивать значимость ребенка, что вы его любите и уверены в нем;
- если что-то беспокоит - дать возможность выговориться;
- ставить установку на успешную сдачу экзаменов, говорить об этом как можно чаще.