

Как поддержать ребенка, когда он готовится к ГИА

Оцените реальные знания ребенка

Вместе с ребенком оцените его знания с помощью онлайн-тестов. Обсудите, что предпринять, чтобы подтянуть знания. Также разработайте стратегию, которая позволит подготовиться к экзаменам.

Ставьте достижимые цели

Оцените с учителем или репетитором, сколько баллов реально получить и какие пробелы необходимо устранить.

Создавайте комфортные условия

Помогите ребенку определиться, какие способы позволят ему продуктивнее работать и лучше усвоить учебный материал.

Главное – регулярность

Подскажите ребенку, как организовать регулярные занятия. Так, заниматься каждый день по полчаса удобнее, чем два раза в неделю по три часа.

Организируйте режим дня

Помогите ребенку распределить учебную нагрузку по дням недели, по времени и сложности материала. Сохранить работоспособность позволят временные промежутки, где 45–60 минут нужно отвести на занятия, а 10–15 – на отдых.

Предусмотрите время на отдых

Не лишайте ребенка свободного времени. Например, организуйте досуг и не запрещайте встречаться с друзьями.

Следите за сном

Ребенку необходимо выспаться как следует, поэтому не допускайте, чтобы он готовился к экзаменам по ночам. Продолжительность сна должна быть не меньше восьми часов.

Оцените питание

Убедитесь, что ребенок питается полноценно и регулярно.

Позволяйте заниматься домашними делами

Не игнорируйте ребенка, если он хочет помочь с домашними делами. Это позволит разгрузиться, сменить деятельность и отдохнуть. Важно, чтобы ребенок не начал вами манипулировать: «Я помогаю, значит, буду меньше времени тратить на учебу».

Избегайте эмоций

Каждый раз, когда возникнет желание проявить резкие эмоции, останавливайте себя. Помните, что в первую очередь нужно ориентироваться на возможности ребенка, а не на идеальный результат.

Обсудите альтернативный сценарий

Обговорите заранее с ребенком ситуации, если экзамен не получится сдать так, как он планировал. Например, не получится справиться с работой в первый раз или набрать количество баллов, которое хотелось.

Поддерживайте ребенка

Напомните ребенку, что в его жизни уже были сложные стрессовые ситуации и он с ними справился. Используйте фразы, которые поддержат ребенка: «Ты знаешь это очень хорошо», «Не боги горшки обжигали», «Я знаю тебя и уверен, что ты сделаешь все хорошо», «Ты сможешь это сделать».