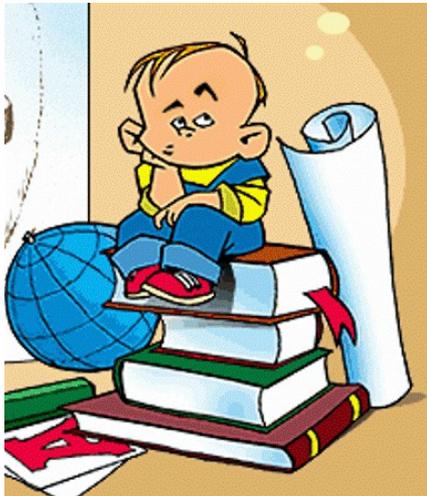




"Как помочь ребенку успешно сдать выпускные экзамены" (родительское собрание)

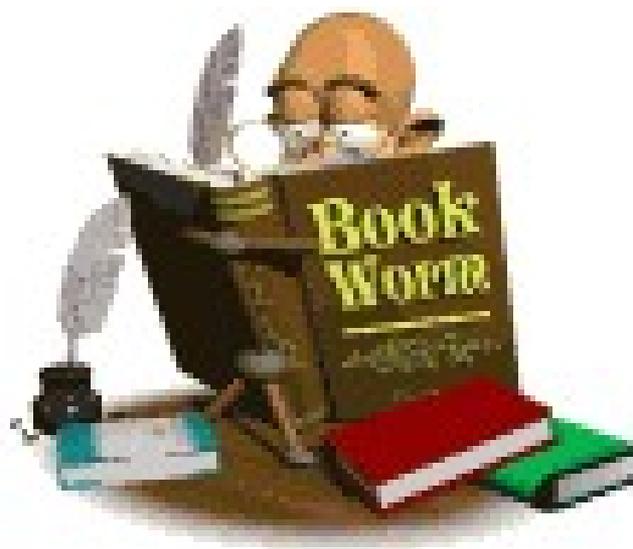
 В помощь для учащихся подготовка к экзаменам.pdf



**Грипас Е.В., педагог-психолог
МАОУ « Лице №21 »**

Сдача экзаменов - это ответственный период в жизни любого молодого человека, так как именно от его результатов зависит будущее.

Рассмотрим несколько экзаменационных периодов, типичные проблемы и возможные пути преодоления затруднений у детей. Эффективность этой работы во многом определяется консолидированными (совместными) усилиями педагогов и родителей старшеклассников.



«Технологии успешной учебы:»

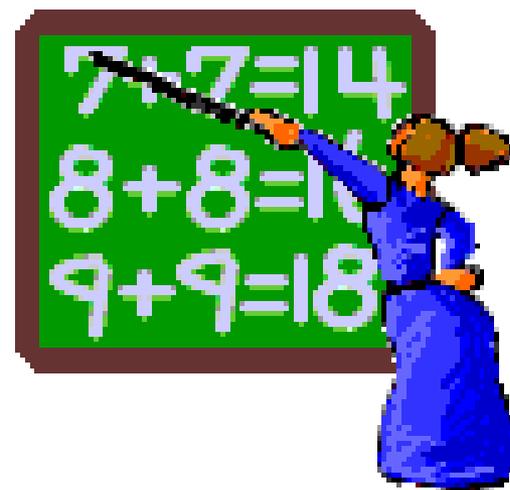
- Практика последних лет показала, что для успешной сдачи ЕГЭ недостаточно знания предмета и процедуры экзамена, особую роль играет интеллектуально-психологическая готовность.
- Исследователи выделяют следующие наиболее значимые в процессе сдачи ЕГЭ психологические характеристики:
- Четкость и структурированность мышления;
- Высокая мобильность, переключаемость;
- Высокий уровень организации деятельности;
- Высокая и устойчивая работоспособность;
- Сформированность внутреннего плана действий;
- Высокий уровень концентрации внимания, произвольности.
- Таким образом, подготовка старшеклассников к ЕГЭ должна рассматриваться как обеспечение развития мыслительных процессов, установление динамического равновесия между интеллектуальной и эмоциональной сферами ученика, помощь в преодолении стресса, создание условий для формирования индивидуальной стратегии деятельности выпускника на экзамене.

На успешность сдачи любых экзаменов влияют три фактора:

- Познавательный (интеллектуальный) – уровень знаний.
- Мотивационный – нацеленность на выполнение учебных задач и возможных трудностей.
- Эмоциональный – способность выдержать напряжённый экзаменационный марафон.

Познавательный (интеллектуальный)- уровень знаний.

- Безусловно, уровень знаний предопределяет успешность сдачи экзаменов.
- Вам, уважаемые родители необходимо позаботиться, прежде всего, о том, чтобы старшеклассник имел возможность заниматься дополнительно по тем учебным дисциплинам, по которым знания хуже.
- Для этого надо поддерживать постоянную связь с учителями – предметниками, а также с классным руководителем. Именно педагог может дать квалифицированный и полезный совет, а при необходимости оказать помощь в восполнении пробела в знаниях.
- Также можно обратиться к репетитору “со стороны”, т.е. к специалисту из другого учебного заведения. Это распространённая практика на сегодняшний день. Если вы решили, что старшеклассник будет поступать в конкретный вуз, то необходимо узнать, есть ли там подготовительные курсы, и если они есть, надо записать ребёнка на курсы.



Мотивационный – нацеленность на выполнение учебных задач и возможных трудностей.

- Мотивация – это необходимое условие успеха. Важно сформировать у подростка мотив к сдаче экзаменов, а это значит, показать перспективу. Парадоксальный факт, но то что может быть мощным ресурсом, как правило, по вине родителей оборачивается большим минусом.
- В основе негативного, “несерьёзного” отношения учащихся к сдаче экзаменов может лежать родительская установка, которая связана с возможностью поступления в вуз за плату. Хочется предостеречь родителей от такого подхода, так как у любой медали есть и обратная сторона.
- Во-первых, у подростка закрепляется инфантильность, а это неспособность принимать самостоятельные решения.
- Во-вторых, закрепляется пассивность, “халява” сама по себе развращает.
- Такая позиция неприемлема, так как способствует формированию соответствующего эмоционального фона и подрывает веру подростка в успех и собственные силы.

Эмоциональный – способность выдержать напряжённый экзаменационный марафон.

- Предэкзаменационный период и экзаменационный – это время, когда старшеклассники ощущают большую психоэмоциональную нагрузку. Это время тревожного ожидания, интенсивной подготовки и сдачи экзаменов.
- Старшеклассники испытывают стресс. А стресс, по определению Ганса Селье, канадского учёного французского происхождения – “это то, что ведёт к болезни и быстрому старению организма”.
- Родители должны поддержать психическое и эмоциональное здоровье своего подростка:



Подготовка к экзаменам сопровождается высокими

эмоциональными, интеллектуальными и физическими нагрузками.

Напряжение нарастает из-за:

высокой личной значимости будущего поступления в высшее учебное заведение (ВУЗ);

- возникшей угрозы снижения самооценности;
- неопределенности конечного результата – даже при достаточной усердной и добросовестной подготовке существует некоторая вероятность не пройти испытания;
- необходимости повторения, а нередко и освоения, большого объема информации;
- выпускные экзамены требуют достаточно глубоких знаний практически каждого учебного предмета за весь период обучения в школе.
- дефицита времени;
- постоянного накопления эмоционального напряжения усиливает напряженность перед последующим, что приводит к утомлению, появлению чувства опустошенности и беспомощности.
- высокой ответственности перед педагогами, а также родителями, ближайшими родственниками и друзьями.

Правила организации жизни подростка в предэкзаменационный и экзаменационный период.

1. Необходимо поддерживать психическое и эмоциональное здоровье подростка.
2. Контролировать чёткое соблюдение школьником распорядка дня(влияет на работоспособность).
3. Поддерживать режим питания.
4. Контролировать режим труда и отдыха.

Умение управлять эмоциями

Великий французский просветитель Вольтер как-то сказал: " Эмоции - это ветер, который надует парус судна. Он может привести корабль в движение, а может потопить его..." Не передавайте своей тревоги детям. Ваше понимание и уверенность помогут ребёнку.

Лучший отдых для нервной системы — сон, в том числе и кратковременный дневной (от 5 до 30 минут). Порекомендуйте подросткам вместо

традиционной чашки кофе

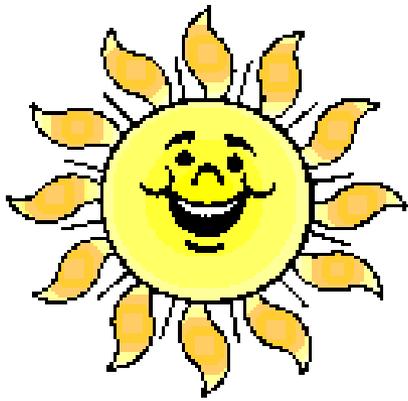
практиковать полудрему, легкий сон.

Эффект поразит вас.
В идеале в конце каждого часа работы нужно отдохнуть 2-5 минут.

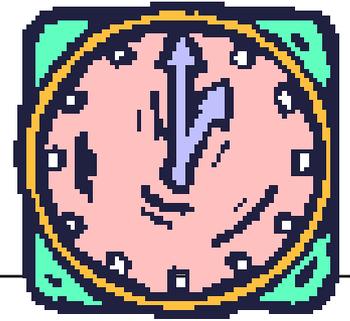


Стабилизация эмоционального состояния с использованием дыхательной гимнастики.

- Успокаивающее дыхание – выдох в два раза длиннее вдоха.
- Мобилизующее дыхание – после вдоха задерживается дыхание.



Распорядок дня



- Следует контролировать чёткое соблюдение подростком распорядка дня (влияет на работоспособность). Сон должен составлять не менее 8 часов в сутки. Ложиться спать подросток должен, примерно, в одно и то же время.
- "За учебники и конспекты лучше садиться в дневные часы, когда работоспособность наиболее высокая.
- Подросток должен чередовать занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв. Получить передышку подросток может, переключившись с умственной деятельности на деятельность, связанную с физическими нагрузками (например, помыл посуду, навёл порядок в квартире, позанимался физическими упражнениями и др.)
- Некоторые считают, что музыка, шум, разговоры не мешают им во время занятий. Но это не так. Утомление в данном случае наступает значительно быстрее. Продуктивная умственная деятельность возможна только в условиях тишины.
- Желательно избегать просмотра видеофильмов и телепередач, игры в шахматы, чтения художественной литературы, потому что они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.

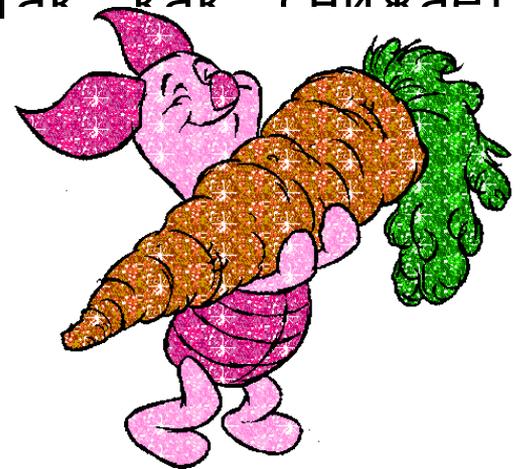
Режим питания.

Он должен быть правильным: утром молочные каши и бутерброд с чаем, в обед - первое и второе, на ужин - соки. Питание должно быть рациональным, т.е. в рационе должны присутствовать продукты повышенной биологической ценности - кисломолочные продукты, рыба, мясо, фрукты и овощи.

...улучшить память поможет... Морковь особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. Наш совет: перед зубрежкой съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом.

Капуста снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы.

Съешьте салат из капусты перед экзаменами, и вы спокойно к ним подготовитесь.



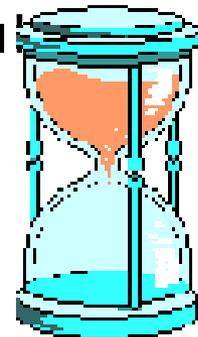
Режим труда и отдыха.

- Контролировать режим труда и отдыха. Это значит, что после уроков ребёнок должен отдохнуть в течение 30 мин-1 часа. При выполнении домашних заданий он должен выполнять их в порядке усложнения. Получить передышку ребёнок может, переключившись с умственной деятельности на деятельность, связанную с физическими нагрузками (например, помыл посуду, навёл порядок в квартире, позанимался физическими упражнениями и др.) Будет лучше, если семьёй вы поедете в лес, вы отвлечёте ребёнка от проблем, связанных со сдачей экзаменов.



Условия поддержки работоспособности

- 1. Чередование умственного и физического труда.
- 2. Выполнение гимнастических упражнений (кувырок, свеча, стойка на голове), так как они усиливают приток крови к клеткам мозга.
- 3. Бережное отношение к зрению. (Делать перерыв каждые 20-30 минут: взгляд вдаль, оторвать глаза от книги).
- 4. Минимум интернета и телевизионных передач.



Рекомендации для родителей по подготовке учащихся к ЕГЭ

- Проследите, чтобы накануне экзамена подросток хорошо отдохнул и не выполнял никаких учебных заданий. Рекомендуется прогулка, в ходе которой визуализируется (представляется образно) успешный для учащегося ход экзамена.
- Не рекомендуется перед экзаменом использовать медикаментозные средства как стимулирующего, так и успокаивающего действия. Предпочтение следует отдать естественному волнению, справиться с которым поможет хорошая подготовленность к экзамену и уверенность в своих силах.
- В процессе подготовки к экзамену не увеличивайте тревожность подростка обсуждением количества баллов, которые он может получить на экзамене, не обсуждайте сразу после экзамена ошибки, допущенные Вашим ребенком.
- Постарайтесь справиться со своими эмоциями, чтобы Ваше волнение не передалось ребенку и не увеличило его тревожность.
- В беседах с ребенком старайтесь повысить его уверенность в хорошем результате экзамена.
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Как помочь детям ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

**Пусть сбудется всё самое
лучшее в жизни Ваших детей**



УДАЧИ!