

Родительское собрание по теме: Готовимся к ЕГЭ

Составители: педагоги-психологи
Туаршева Э.А., Прудникова В.Г.

2020-2021 учебный год

Подготовка к сдаче ЕГЭ

Цель: интеграция усилий родителей по формированию успешной сдачи ЕГЭ в выпускных классах.

Задачи:

- Оценка значимости и действенности поддержки ребенка при подготовке к ЕГЭ со стороны родителей.
- Отработка с родителями психологических приемов поддержки при подготовке выпускников к экзаменам.

Слово **"экзамен"** переводится с латинского как "испытание". И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся ЕГЭ.



Так чем же родители могут помочь своему ребенку при подготовке к экзаменам?

- Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность ребенка в сдаче экзамена.



Поддерживать
ребенка – значит
верить в него.

- ◎ **Задача педагогов и родителей – научить ребенка справляться с различными задачами, создав у него установку:**

«Ты можешь это сделать».



- ◎ **Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица, интонации.**



- ◎ **Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными? Почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки - на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения.**

- **В выходной устройте ребенку репетицию письменного экзамена (ЕГЭ). Договоритесь, что у ребенка будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, засекайте время и объявите о начале "экзамена".**



Важно, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы.

- Объясните ему, что **отдыхать, не дожидаясь усталости** - лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы одиннадцатиклассник обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.



● В этот период дети становятся особенно мнительными и тревожными, постарайтесь "подкармливать" их положительными эмоциями. **Ни в коем случае не ругайте**, не давите на психику, даже если первый экзамен ребёнок сдаст не так, как Вы рассчитывали. В свободное время вместе с ним вспоминайте прошлое, когда ему было хорошо - какие-то праздники, отдых, путешествие. Стройте планы на будущее, которые вдохновят ребёнка.

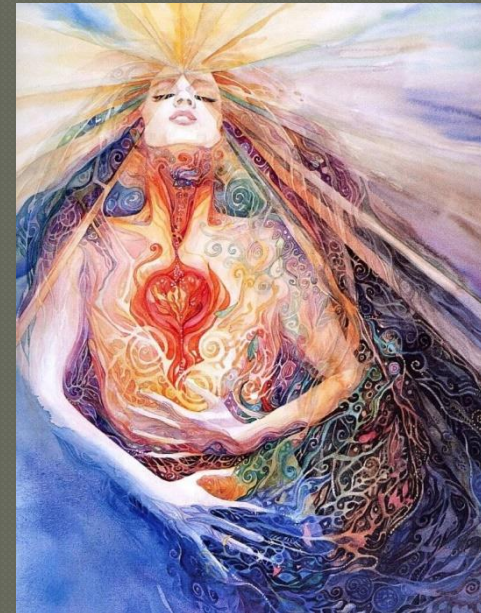
● Обязательно давайте детям, как следует выспаться (особенно в ночь перед экзаменом), включайте в их рацион побольше фруктов, соков, побалуйте шоколадом.



Организм при подготовке и сдаче экзамена испытывает сильное нервно-психическое напряжение.

Способы снятия нервно-психического напряжения, которые помогут мобилизовать интеллектуальные возможности школьников при подготовке и сдаче экзаменов:

- спортивные занятия;
- контрастный душ;
- мытье посуды;
- скомкать лист бумаги и выбросить;
- слепить из газеты свое настроение;
- громко спеть свою любимую песню;
- покричать то громко, то тихо;
- вдохнуть глубоко 10 раз;
- погулять на свежем воздухе;
- потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и "буйную".



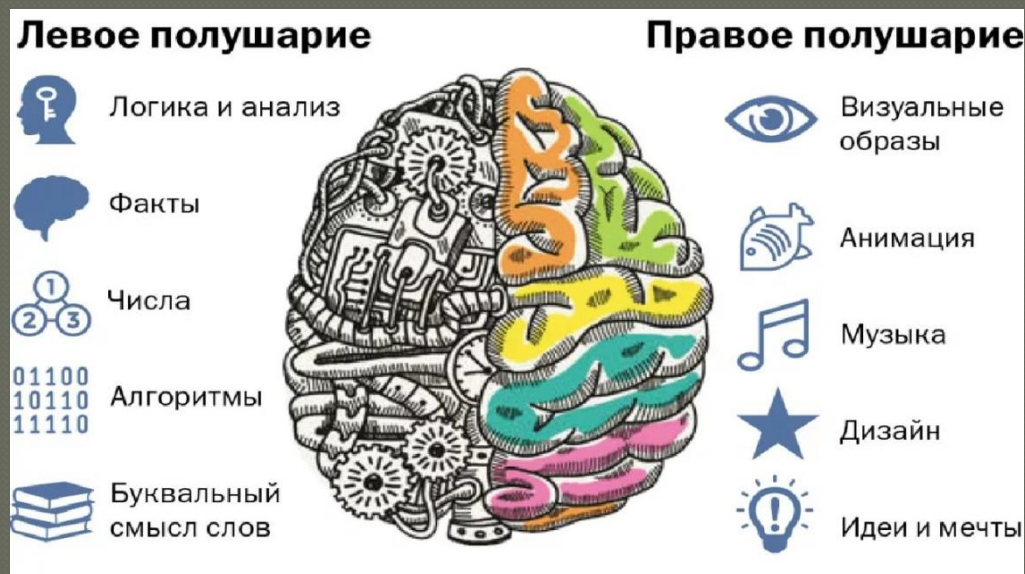
Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности школьников при подготовке и сдаче экзаменов

● **В антистрессовых целях** воду пьют за 20 минут или через 30 минут после еды. Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.

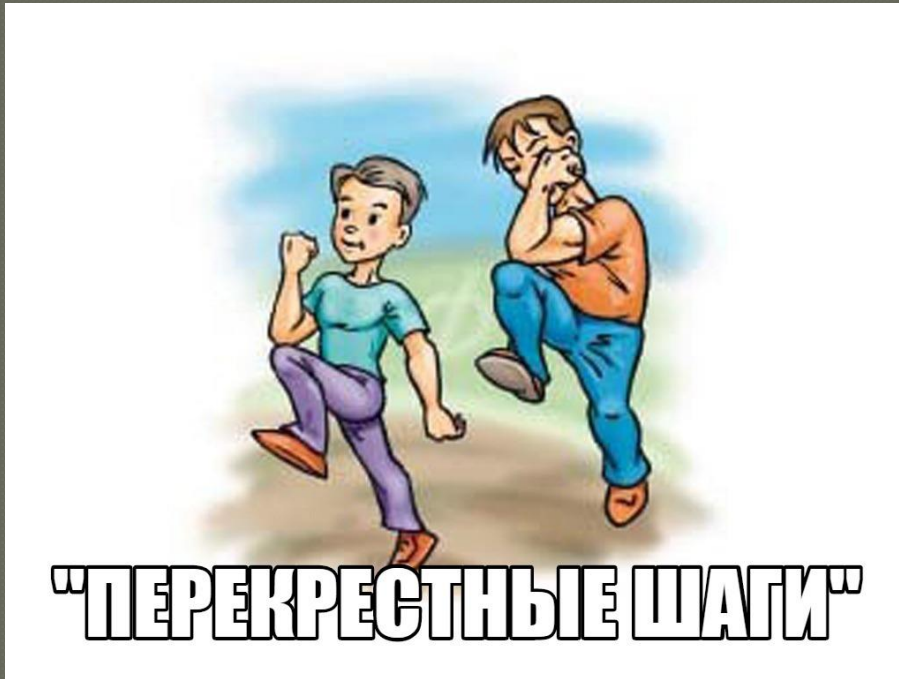


Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности школьников при подготовке и сдаче экзаменов

- **Вторая проблема** – это возможное нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Если доминирует одно из них – правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней.



Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется **«Перекрестный шаг»**



- Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно; можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Обязательное условие выполнения этого упражнения – двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», то можно применить следующий прием:

нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «X», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.



Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием **«Энергетическое зевание»**

- Во время зевка обеими руками нужно массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того, чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3 – 5 зевков. Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты.



Памятка родителям:
Уважаемые родители!

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте **выполнить несколько советов:**

- ✓ **Не тревожьтесь о количестве баллов**, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- ✓ **Не повышайте тревожность ребёнка** 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 ребёнок 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.

- ✓ **Помогите детям распределить темы подготовки по дням.** Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью и т.д.
- ✓ **Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам.** Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребёнка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

- ◉ Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребёнок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- ◉ Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- ◉ Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.
- ◉ Контролируйте режим подготовки ребёнка к экзаменам, не допускайте перегрузок.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

- Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга.
- Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Не критикуете ребёнка после экзамена.
- Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

Согласитесь, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку - умение не сдаваться в трудной ситуации, а при неудаче - вдохнуть полной грудью и идти дальше.



Спасибо за внимание!
Успехов вам и вашим детям!