



Районное родительское собрание

Психологическая готовность детей и родителей к сдаче экзаменов

**Людмила Александровна Шевченко,
педагог-психолог МБОУ СОШ №6**

24-25 января 2018 года





Экзамен – это... ?



**сомнение,
волнение,
неуверенность**

ИЛИ



**жизненный опыт,
проверка своих
способностей,
оценка возможностей**



Психологическая поддержка



Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность выпускника в сдаче государственной (итоговой) аттестации.

Поддерживать обучающегося – значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать обучающемуся свое удовлетворение от его достижений или усилий.





ЗАДАЧИ РОДИТЕЛЕЙ:

- создание эмоционально спокойной, ненапряженной атмосферы (для тревожных детей);
- создание ситуации успеха (для неуверенных детей);
- снижение значимости экзамена: следует дать понять, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет не совсем таким, каким хотелось бы (особенно в том случае, если обучающийся очень ответственный и старается соответствовать ожиданиям взрослых);
- повышение значимости экзамена (для гиперактивных детей, испытывающих недостаток произвольности и самоорганизации);
- определение того, в какой помощи нуждается именно ваш ребенок (например, выслушать выученные им темы или помочь написать планы и конспекты).



Чем родители могут помочь своим детям?

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Ты сможешь это сделать», «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо», «Все у тебя получится», «Не боги горшки обжигали» и т.д.

Если сын или дочь сильно волнуются, лучше заранее рассказать о возможных вариантах пересдачи, вариантах развития событий в случае не самого лучшего исхода («Да, итоговый экзамен очень важен, но при неудачной сдаче ЕГЭ жизнь не остановится», «Век живи, век учись»).

Поддерживать можно посредством прикосновений, доброжелательного выражения лица, интонации голоса, а также посредством совместных усилий в подготовке.





Режим дня



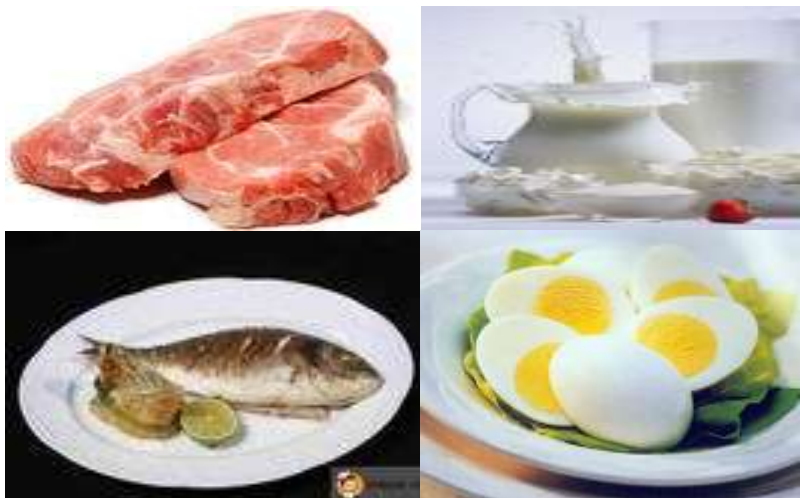
Важно, чтобы школьник имел возможность отдохнуть, сменить деятельность. Но, например, компьютерные игры только увеличивают усталость. Очень важно помочь найти такую форму досуга, которая бы школьника не переутомляла: прогулки, общение с одним-двумя друзьями и т.д.

В течение дня также необходимо делать короткие перерывы на 10-15 минут каждые 45-60 минут. Это необходимо для сохранения высокой работоспособности.



Питание

Белки



Витамины



Всегда, а во время экзаменов особенно, заботьтесь об организации полноценного питания.

Такие продукты, как овощи, фрукты, рыба, творог, орехи, шоколад и т.д. стимулируют работу головного мозга.





СОН



Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности необходимо, чтобы ребенок хорошо выспался. Не разрешайте детям учить целыми днями или ночами, так как это ведет к раздражительности, быстрой утомляемости, беспокойству. В состоянии утомления работоспособность снижается, а продуктивность такой учебы невелика.

Проследите за тем, чтобы накануне экзамена ваш ребенок обязательно отдохнул и как следует выспался.



Оказание помощи в организации режима дня

Школьники часто волнуются, т.к. им кажется, что объем материала очень большой, и они не успеют все выучить к экзаменам.



Вы можете оказать им помощь в распределении учебного материала по дням, - в определении еженедельной нагрузки, - в составлении плана.

Составление плана помогает справиться с тревогой: школьник начинает понимать, что успеть выучить весь материал вполне реально, у него достаточно времени для этого.



Как помочь ребёнку справиться с эмоциональным напряжением

1. Физические упражнения



Спорт укрепляет организм ребёнка, делает его энергичным, выносливым, устойчивым к эмоциональным нагрузкам. Вы должны приучить ребёнка к активным видам деятельности: бег, плавание, велосипедные прогулки



2. Избавление от негативных эмоций

Как помочь ребёнку избавиться от негативных мыслей и ощущений, которые не дают покоя. Можно завести дневник, в котором он бы описывал свои чувства, тем самым освобождаясь от них и понимая, что за ними стояло



3. Определение видов деятельности, с помощью которых можно отдохнуть

Научите ребёнка находить время на отдых. Это могут быть встречи с друзьями, совместные посещения культурных мероприятий, чтение художественной литературы



Как помочь ребёнку справиться с эмоциональным напряжением



4. Планирование

Научите ребёнка планировать свой день. Если ребёнку предстоит выполнение нелёгкой задачи, лучше разделить её на части и выполнять каждую часть за определённый промежуток времени



5. Обращение за помощью и оказание эмоциональной поддержки

Ребёнок не должен справляться со всем в одиночку. Если у него слишком много обязанностей, он может попросить о помощи родителей, братьев, сестёр, друзей



6. Полноценный сон и хорошее питание

– необходимы для того чтобы справляться с трудностями



Как помочь ребёнку справиться с эмоциональным напряжением

Анализ ситуации



Если ваш ребёнок потерпел в чем-то неудачу, научите его извлекать из этого пользу.

Вместо того, чтобы ругать себя:

«Я плохо написал контрольную, потому что я ничего не умею делать и ничего у меня не получается».



Он должен реально смотреть на вещи:

«Я плохо написал работу, значит, что-то недоучил».

Это поможет ему в следующий раз избегать подобных неприятностей и верить в свои силы



Районное родительское собрание

Как родителям помочь подготовиться к экзаменам:

1. Контролировать уровень подготовки к экзамену, для этого необходимо поддерживать связь с классным руководителем и учителями предметниками.
2. Систематическое решение заданий с помощью Интернет – ресурсов.
3. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
4. В сложных ситуациях необходимы навыки саморегуляции.

Нужно пользоваться правилом:

«Мысли выбирай, как цветы – и выбирай только красивые»
(положительные)



ОШИБКИ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ

В ходе подготовки к экзаменам родители нередко

используют тактику запугивания :

«Мало занимаешься – не сдашь», «Не стараешься – будут плохие результаты», «Ты совсем не готов», «Это так сложно»

и т.п.;

Такая тактика не повышает мотивацию, а создает эмоциональные барьеры, которые школьник не может самостоятельно преодолеть. Осваиваем саморегуляцию!





Примеры фраз – формул для самопрограммирования

Экзамен-лишь часть моей жизни.

**Я сделаю всё от меня зависящее ,
чтобы достичь желаемого**

**Я твердо уверен, что у меня всё
будет хорошо, и я успешно сдам
экзамены.**





**Экспресс приемы повышения
эмоциональной устойчивости.**

поворот головы вправо

«переключение внимания»

релаксирующее дыхание



РЕЖИМ ДНЯ (правило трех 8)





Чередование умственного и физического труда (50 + 10)





Правило 15 минут





правило 5 П:

1П- просмотри текст

**2П- придумай к нему
вопросы**

**3П - пометь карандашом
важные слова**

**4П-перескажи, используя
ключевые слова**

**5П-просмотри текст
повторно**



УЛЫБАЙТЕСЬ, ГОСПОДА УЛЫБАЙТЕСЬ!

Своим отношением к миру мы сами строим себя и свою жизнь! Снять напряжение может помочь хорошая шутка, иногда полезно посмеяться над своими страхами. Даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжается!





Районное родительское собрание

Все победы начинаются с победы над самим собой!

Жизнь так коротка, в ней нет времени на склоки, извинения, желчь, призывание к ответу, есть только время, чтобы полюбить, да и на это, так сказать, есть лишь мгновение. (Марк Твен)

Хорошая жизнь строится на хороших отношениях – любите своих детей! Поддержите ребенка, дайте ему понять, что вы рядом, что в любой ситуации вы будете на его стороне.

