

Как помочь подросткам подготовиться к сдаче ЕГЭ ?



*Нельзя научиться плавать,
стоя на берегу!*

Родительское собрание
15.01.2021

Психологическая подготовка и поддержка ребенка со стороны семьи – важнейшая составляющая его успеха в сдаче Единого государственного экзамена.



**КАК ПОМОЧЬ
ВЫПУСКНИКУ?**



Как сдают экзамены в разных странах?

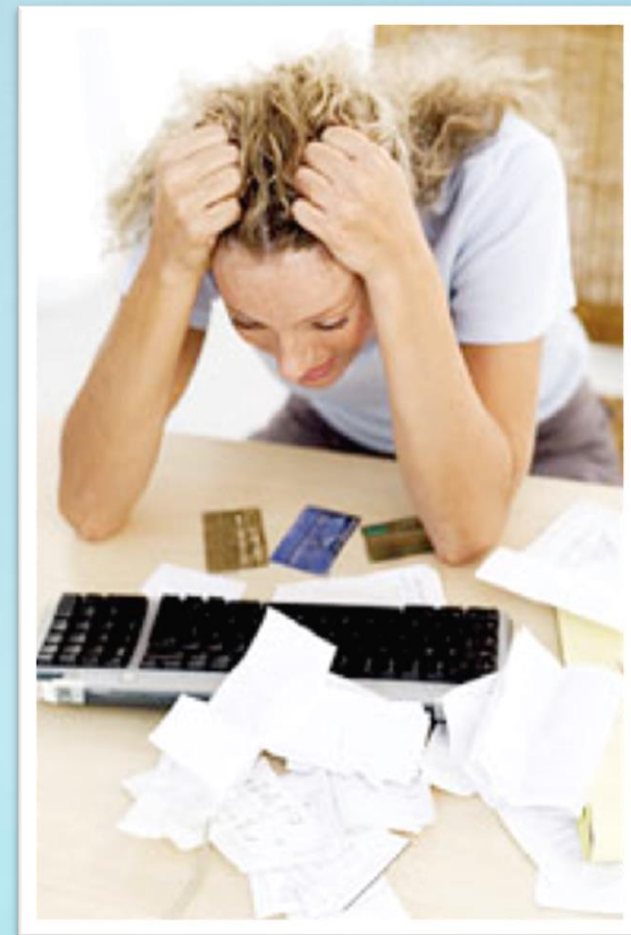
При сдаче государственного теста в Китае, который здесь называется "гао-као" - на входе стоят металлоискатели, в классах - камеры видеонаблюдения; с собой – только ручка и бутылка воды. За списывание здесь могут не просто выгнать с экзамена, но и пожизненно отстранить от пересдачи. А это значит, что о высшем образовании придется забыть навсегда. Учителей за помощь также ждет суровое наказание - увольнение с занесением в личное дело. Как волчий билет: на госслужбу с такой "черной меткой" вряд ли возьмут.



В **Норвегии** выпускники и поступающие сдают экзамены на учебных ноутбуках со специально установленным ПО, не позволяющим «мухлевать».

В **Японии**, чтобы поступить в ВУЗ, нужно сдать сначала школьные экзамены, а потом университетские. Даже обладатели красных дипломов должны потрудиться.

Для поступления в ВУЗы **Германии** выпускники должны пройти 28 курсов, сдать два обычных экзамена и два экзамена повышенного уровня



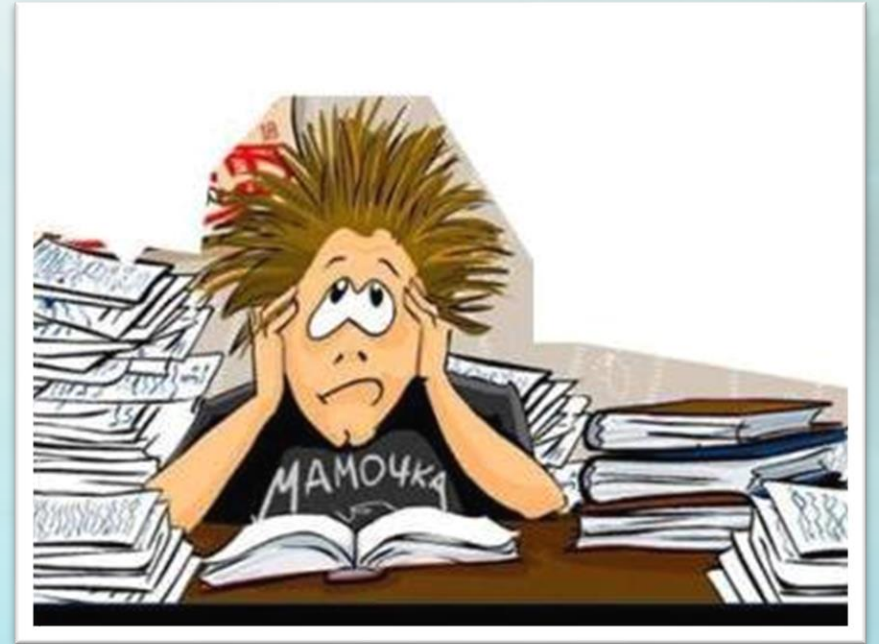
Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены.

Экзамен - самый ответственный период жизни каждого старшеклассника. Именно на экзамене подводиться итог учебной деятельности каждого учащегося. Чтобы успешно сдать экзамен, к нему необходимо хорошо подготовиться. Поэтому родителям важно создать в семье благоприятные условия.



Почему они так волнуются?

- Сомнение в полноте и прочности знаний
- Стресс незнакомой ситуации
- Стресс ответственности перед родителями и школой
- Сомнение в собственных способностях.
- Психофизические и личностные особенности: тревожность, неуверенность в себе



СОВЕТЫ УЧАСТНИКАМ **ЕГЭ**

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма.

Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь.



*Гармония,
Благоприятный
психологический климат в семье.
Откажитесь от упреков,
доверяйте ребенку!*

**Спокойствие
и только
спокойствие!**



© Kristian Sekulic

От чего зависит успех на экзамене?

- **От знания учебного предмета.** К этому готовились все школьные годы.
- **От знакомства с процедурой проведения экзамена.** И это прошли, были пробные экзамены.
- **От стратегии подготовки к экзамену.** Ребята ознакомились с этими приемами, техниками на уроках.
- **От уровня тревоги**



Спокойная атмосфера дома и деловое сотрудничество с ребенком важный фактор снятия эмоционального напряжения.

Помогите ребенку сформировать собственную цель

- Продумать образовательные маршруты
- Обсудить с ребенком ситуацию, когда он не набирает нужных баллов.

В этом случае, необходимо рассмотреть запасные варианты (на всякий случай)



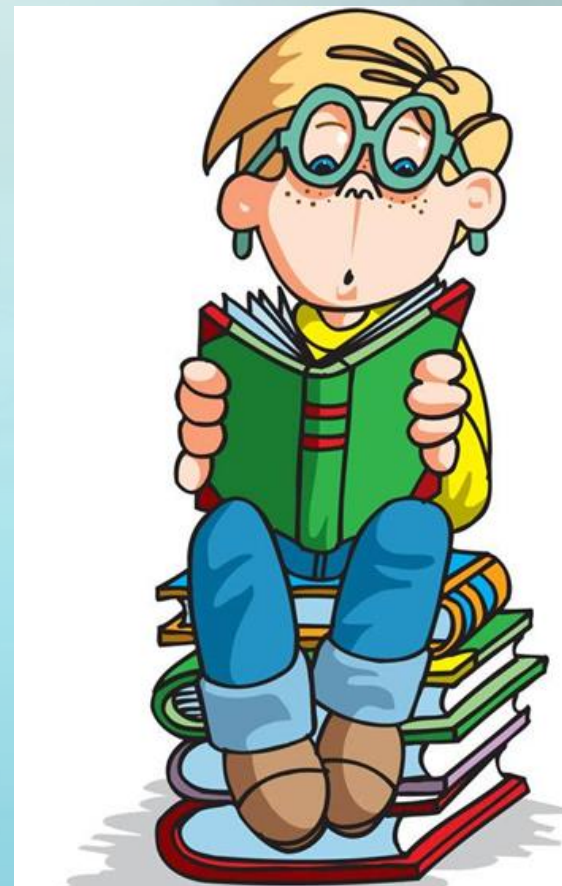
Совместно создайте план подготовки



- *Обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными.*
- *Определить области пробелов в знаниях*
- *Выбрать те блоки учебного материала, на которых нужно сконцентрироваться*
- *Учитывая имеющееся в распоряжении время (4 месяца, или год, или 4 недели), помочь ребенку поставить конкретные, достижимые цели.*
- *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. Если он этого не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью и т.д.*

Стратегия подготовки к экзамену

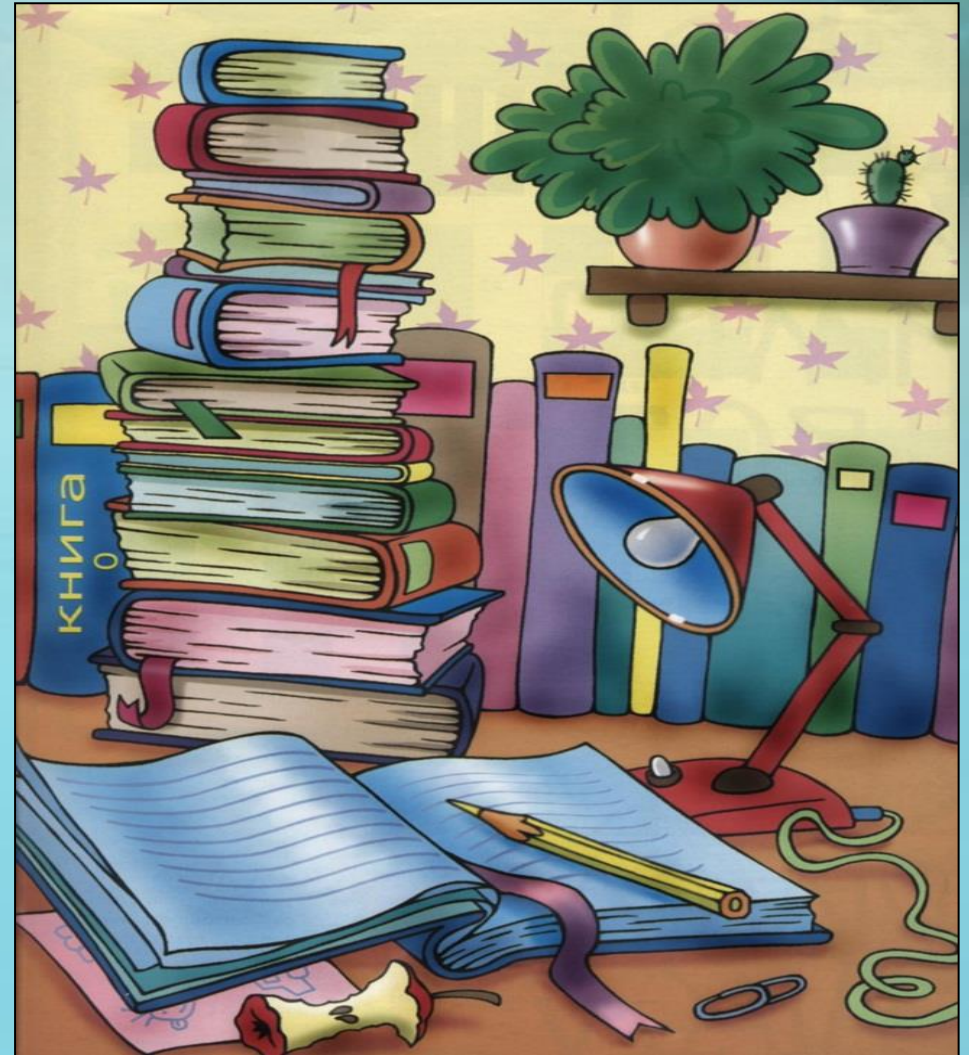
- Позаботьтесь о том, чтобы у ребёнка для подготовки были различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренировка ребёнка именно в форме тестирования.
- Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Если ему кажется, что, ознакомившись с содержанием шпаргалки, он сможет получить отметку лучше, рисковать не стоит. В любом случае помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой.



Стратегия подготовки к экзамену

Обеспечить комфортное рабочее место без отвлекающих факторов.

Введите в интерьер комнаты **желтый** и **фиолетовый** цвета (они повышают интеллектуальную активность).



Определите вместе с ребенком его «золотые часы»

Вместе с ребенком определите его биоритмы, при этом сложные темы можно изучать в периоды наиболее высокой мозговой активности, а хорошо знакомые темы оставлять на периоды спада.



Приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять



Как сделать так, чтобы времени хватало на всё, чтобы много делать и не уставать, чтобы высыпаться не только в выходные?

Рецепт один - нужно научиться разумно планировать своё время. А для этого нужен *правильный режим дня*.

Правильный - это когда времени достаточно для всех необходимых компонентов жизни: работы, учебы, отдыха, общения с друзьями, домашних дел, еды, сна и т.д.

Правильный режим дня позволяет человеку на протяжении всего периода бодрствования **сохранять высокую работоспособность**. В результате он успевает сделать за одно и то же время намного больше, и при этом гораздо меньше устает. При соблюдении режима дня вырабатываются *устойчивые условные рефлексы на время*.



Распорядок дня

Рекомендуется сутки разделить на три части

Подготовка к экзаменам в школе и дома - 8 часов



Спорт, прогулки на свежем воздухе - 8 часов

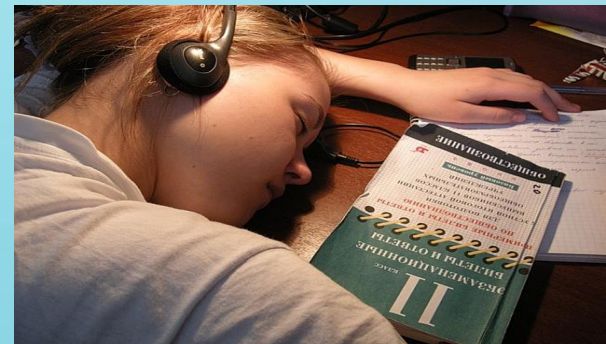


Сон - не менее 8 часов



Стратегии поддержки

- Наблюдайте за самочувствием ребенка. При первых признаках переутомления целесообразно сделать перерыв, сменить деятельность, отвлекаться.
- Необходимо чередовать занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Во время перерыва можно заняться физическим трудом, сделать зарядку, послушать музыку.
- Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок, не стоит позволять ребенку заниматься по ночам
- **Заканчивать занятия необходимо не позже 22.00.**
- **Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.**



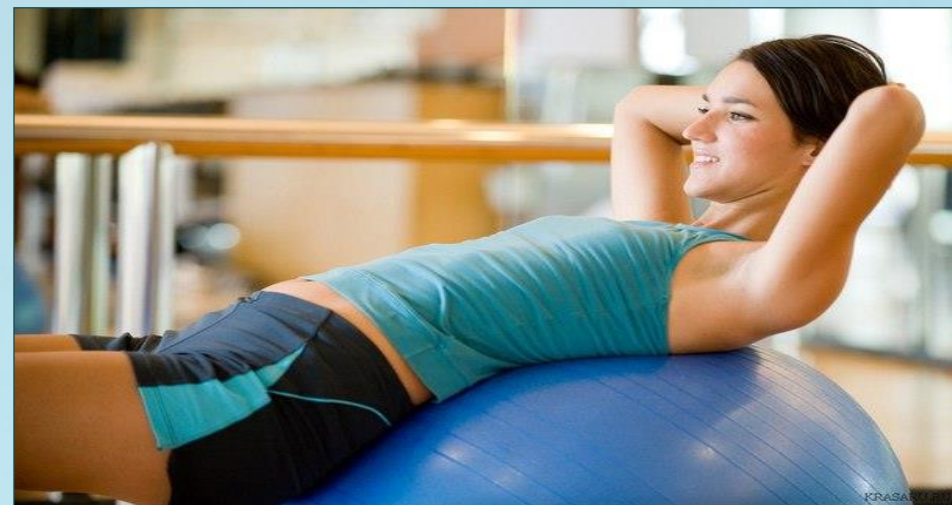
ВАЖНО:

Последние 12 часов перед экзаменом
должны уйти на подготовку организма,
а не знаний.





Физическая нагрузка



Обратите внимание на питание ребенка

Обратите внимание на питание ребёнка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.

Важно, чтобы ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), полезны соки, компоты.

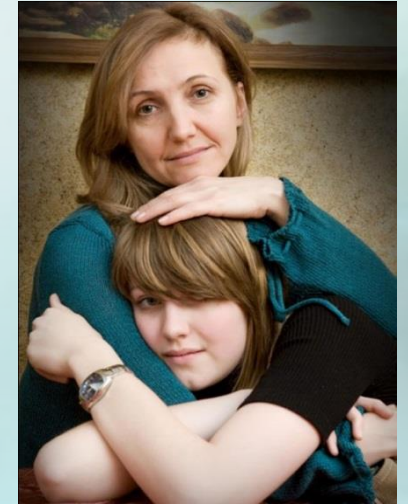


Эмоциональная поддержка

Я в тебя верю!

Ты непременно справишься!

Мы понимаем тебя и сочувствуем!



Каков бы не был результат-мы тебя любим!

Способы снятия нервно-психического напряжения:

- Спорт
- Контрастный душ
- Уборка
- Скомкать лист бумаги и выбросить
- Вдохнуть глубоко 10 раз
- Станцевать, спеть
- Прогулка



Защитные механизмы

Ритуалы, суеверия, обереги



Эмоциональная поддержка

Экзамены - ситуация действительно серьезная, но не запредельная.

Ощущение огромной важности экзамена не стимулирует ребенка, а, напротив, мешает подготовке. В этом случае следует немного снизить значимость ситуации.

Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжится, это помогает ему чувствовать себя более уверенно.

Наконец, очень важно понять, в какой помощи нуждается именно ваш ребенок.

Узнать о том, что нужно ребенку, можно только спросив его: «Как я могу тебе помочь?»»





Вместо эпилога...

- **Это письмо родителям учеников написал директор одной из школ. Но как же хочется, чтобы его прочитали все родители во всех школах в мире.**

- *«Дорогие родители. У ваших детей скоро начнутся экзамены. Знаю, что вы все очень сильно беспокоитесь, чтобы они сдали их хорошо. Но, пожалуйста, помните: среди учеников на этом экзамене будет Художник, которому нет нужды досконально понимать профильную математику, будет Предприниматель, для которого не так важна история или английская литература. Музыкант, которому не понадобится химия. Спортсмен, для которого физкультура важнее физики. Здорово, если ваш ребенок получит хорошие оценки. Но, пожалуйста, не лишайте их уверенности в себе и достоинства, если этого не произойдет. Скажите им, что это нормально, что это просто экзамен. Они созданы для куда более значительных вещей в жизни. Скажите им, что какими бы не были их оценки, вы любите их и не будете их судить. Пожалуйста, сделайте это — и просто наблюдайте, как затем они будут завоевывать мир. Один экзамен или плохая отметка не отберет у них мечты и талант.*
И, пожалуйста, не считайте докторов и юристов единственными счастливыми людьми на планете.

С наилучшими пожеланиями, директор школы»

Удачи на ЕГЭ

