

«Подготовка к экзаменам. Как преодолеть повышенную тревожность».

«Стресс — это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете» (Г. Селье).

Цели:

- 1) познакомить родителей с правилами проведения итоговой аттестации;
- 2) проанализировать подготовленность детей к предстоящим экзаменам;
- 3) дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к выпускным экзаменам.

Ход собрания:

1. Вступительное слово классного руководителя:

Уважаемые родители! Для Вас и Ваших детей наступает ответственная и волнующая пора – пора сдачи первых государственных экзаменов. «Экзамен» в переводе с латинского означает «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены. От того, насколько серьезно вы к ним отнесетесь, во многом зависит результат аттестации вашего ребенка. Наша с вами задача – помочь пройти этот путь с честью. Помните, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку — умение не сдаваться в трудной ситуации.

Успешность сдачи экзамена во многом зависит от того, насколько знакомы вы и ребята с процедурой проведения экзамена и порогом прохождения итоговой аттестации. Низкая осведомленность родителей о процедуре проведения экзамена повышает тревогу и ограничивает возможность оказания поддержки ребенку. Таким образом, роль родителей в подготовке девятиклассников к ОГЭ включает в себя не только конкретные действия по поддержке ребенка в период экзаменов, но и создание условий для развития здоровой, успешной, психологически зрелой личности.

Многие испытывают страх перед экзаменами. Главная причина такого страха заключается в том, что нервная система подростка не в состоянии справиться с требованиями, которые создает ситуация повышенной ответственности на экзаменах. Обычно это бывает из-за чрезмерно больших, нерационально распределенных нагрузок, неумения продуктивно работать в режиме повышенных требований и др. Нередко страх вызывается пониманием учащимися своей беспомощности (из-за недостаточности знаний и подготовки, проведения экзамена в «чужой» школе среди учащихся разных учебных заведений и др.) перед надвигающейся неприятностью (низкая оценка на экзамене).

Отличие ОГЭ от традиционного экзамена состоит в том, что выпускнику не предлагается определенный перечень тем и вопросов, а требуется знание всего учебного материала. Такая ситуация часто вызывает излишнее волнение у подростков, так как им кажется, что объем материала очень большой, они не успеют все выучить к экзамену. Для того чтобы задача стала более реальной, необходима помощь в распределении материала, определении ежедневной нагрузки. Составление плана помогает справиться с тревогой: появляется ощущение того, что повторить или выучить необходимый материал реально, времени для этого достаточно. Часто девятиклассники не могут сами этого сделать, и помощь родителей будет как нельзя кстати.

Многие нарушения организации режима самостоятельных учебных занятий и времени отдыха в этот период связаны с отсутствием у школьников знаний и навыков в планировании своей деятельности. Нередко учащиеся, предоставленные самим себе, непродуктивно работают днем, а потом занимаются до позднего вечера, нерегулярно питаются, мало отдыхают. Все это отрицательно сказывается на их здоровье и качестве подготовки к экзаменам.

Родителям важно постараться поддержать психическое и эмоциональное здоровье своего ребенка. Вселить в него уверенность в успехе, обсуждать все трудности, которые возникают в процессе подготовки к экзаменам и их сдачи.

Необходимо контролировать четкое соблюдение школьником распорядка дня. Сон должен составлять не менее 8 часов в сутки. Ложиться спать выпускник должен примерно в одно и то же время, желательно не позднее 22.00.

Важно поддерживать режим питания школьника. Он должен быть правильным: утром – молочные каши и бутерброд с чаем, в обед – первое и второе, на ужин – соки. В рационе должны присутствовать продукты повышенной биологической ценности – кисломолочные продукты, рыба, мясо, фрукты и овощи. Необходима и витаминная поддержка организма.

Старайтесь контролировать режим труда и отдыха. Одним из главных условий поддержания высокой работоспособности в течение длительного времени является смена видов деятельности (с умственной деятельности на деятельность, связанную с физическими нагрузками). В процессе занятий необходимы кратковременные перерывы для отдыха — примерно через каждые 40-45 минут. Перерывы не должны превышать 10-15 минут, иначе может снизиться настрой на занятия, приобретенный во время работы.

Некоторые учащиеся приобретают вредную привычку заниматься поздно вечером и даже ночью. Ночная работа менее эффективна, чем дневная. Занятия по ночам истощают нервную систему, приводят к хроническому состоянию сонливости.

Низкая работоспособность в ночное время имеет и биологическое обоснование. В течение тысячелетий человек привык трудиться в основном в светлое время суток. В связи с этим в его организме выработался слаженный ритм жизненных процессов, и если в дневные часы работоспособность повышается, то в ночные снижается до минимума. Потому-то день и является более благоприятным временем для работы, а ночь - для сна. Таким образом, следует не только отказаться от занятий в вечернее и ночное время, но и по вечерам не менее чем за час до сна прекращать напряженную умственную работу.

2. За день до экзамена.

Психоэмоциональное напряжение особенно проявляется у учащихся накануне экзамена, поэтому в этот день много заниматься не следует. Планировать расписание занятий нужно так, чтобы в день перед экзаменом заниматься только до обеда. А после обеда нужно хорошо отдохнуть, погулять в парке, во дворе, пораньше лечь спать, приготовив заранее все для следующего дня. Утром рекомендуется проделать все привычные гигиенические процедуры.

Умение сдавать экзамены требует от учащихся определенных способностей и навыков. Так, некоторые школьники регулярно получают на экзаменах оценки ниже, чем того заслуживают (чрезмерно нервничают, забывают от волнения то, что ранее хорошо знали). Главное - постараться быть спокойнее. Учащимся, особенно страдающим от страха перед экзаменами, целесообразно провести предварительную репетицию по всем правилам настоящих экзаменов. Роль экзаменатора могут выполнять как одноклассники, так и кто-либо из взрослых. Несколько таких репетиций помогут снизить нервозность и растерянность, а на подлинном экзамене появятся уверенность и спокойствие.

Рекомендации родителям.

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте его после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Великий французский просветитель Вольтер как-то сказал: «Эмоции — это ветер, который надувает парус судна. Он может привести корабль в движение, а может потопить его ...». 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.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее: пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу; внимательно прочитайте вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка у детей во время тестирования заключается в том, что, не дочитав до конца задание, по первым словам, уже предполагают ответ и торопятся его вписать); если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться; если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант. И помните: самое главное — это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Надеюсь, предложенные выше рекомендации и советы помогут Вам и Вашим детям справиться со стрессом — предстоящими экзаменами.

Памятки для родителей (раздаточный материал).

Некоторые закономерности запоминания

Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.

При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.

Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

Чем большую часть времени тратим на повторение по памяти, а не простое многократное чтение, тем эффективнее.

Из двух материалов, большего и меньшего, разумно начинать с большего.

Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Условия поддержки работоспособности

Чередование умственного и физического труда.

Предпочтение следует отдавать гимнастическим упражнениям (кувырок, свеча, стойка на голове), т.к. усиливается приток крови к клеткам мозга.

Необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Беречь глаза, делать перерыв каждые 20—30 минут (взгляд вдаль, оторвать глаза от книги). Минимум телевизионных передач!

Приемы психологической защиты

Переключение. Начинайте думать о чем-нибудь для вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.

Сравнение. Сравните свое состояние с состоянием и положением других людей, и вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у вас. Это ослабит ваше переживание.

Накопление радости. Вспоминайте события, вызвавшие у вас даже маленькую радость.

Мобилизация юмора. Смех — противодействие **стрессу**.

Интеллектуальная переработка. «Нет худа без добра»

Разрядка (физическая работа, игра, любимые занятия)

Быстрое общее мышечное расслабление (релаксация)

3. Знакомство с рекомендациями, предложенными в памятке.

Памятка

1. 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
2. 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".
3. 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.

4. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
5. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
6. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
7. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
8. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
9. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.