

Родительское собрание

**Психологическая помощь
подросткам и их родителям в
период подготовки к экзаменам.**



**Педагог-психолог:
Башарова Гузель Бариевна**

«Дело житейское...»

Получил сын свою первую в жизни «двойку».

Пришел он домой и чуть не плачет. Увидела его мать и сказала:

- Да ладно тебе, сынок. Не нужно так переживать!

Подумаешь – «двойка»... Дело-то житейское!

И вот получил ее сын вторую «двойку». Вновь сильно переживает, однако уже гораздо меньше. А дома опять мать говорит:

- Не переживай ты так, сынок! Дело житейское...

А за второй «двойкой» быстро пришли – третья, четвертая, пятая и так далее. Увидела мать дневник сына. За голову схватилась и сама чуть не плачет. А ее сын ей говорит:

- Да ладно тебе, мама, переживать! Ведь это же – дело житейское!

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

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.

Тема урока

«Экзамен» переводится с латинского как "испытание". Экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата.



Психологическая поддержка выпускников, участвующих в ЕГЭ, ОГЭ

Почему они так волнуются?

- Сомнение в полноте и прочности знаний;
- Стресс незнакомой ситуации;
- Стресс ответственности перед родителями и школой;
- Сомнение в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания
- Психофизические и личностные особенности: тревожность, астеничность, неуверенность в себе.



Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ, ОГЭ?

- Владением информации о процессе проведения экзамена
- Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его силы
- Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку.
- Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.
- Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.

- *Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером.*
- *Организацией режима (именно родители могут помочь своему выпускнику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ, ОГЭ).*
- *Во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы.*
- *Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не приобретение знаний.*

Способы снять нервно-психическое напряжение:

- спортивные занятия;
- контрастный душ;
- стирка белья;
- 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 по лесу;
- потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «активную».



Спасибо за внимание

