

Консультация педагога-психолога родителям.

«Роль родителей и их практическая помощь при подготовке к ОГЭ» .

Уважаемые родители, сегодня я бы хотела поговорить с вами о роли родителей и их практической помощи при подготовке к ОГЭ.

Психологически период завершения обучения в школе представляет особую трудность для учеников потому, что это время первого взрослого испытания: оно показывает, насколько выпускники готовы к взрослой жизни, насколько их уровень притязаний адекватен их возможностям. Поэтому результаты выпускных экзаменов имеют для детей особую значимость.

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся ОГЭ, так как это первые испытания в жизни школьника. Безусловно, экзамены - дело сугубо индивидуальное, выпускник оказывается один на один с комиссией. И родителям остается только волноваться за своего ребенка, ругать его согласно русской традиции или пытаться поддержать на расстоянии. Взрослые уже сделали все, что было в их силах. Замечательно, если у родителей есть возможность оплачивать занятия с репетиторами, но только этим их помощь ни в коем случае не должна ограничиваться. Именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ОГЭ. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов.

Так чем же родители могут помочь своему ребенку при подготовке к экзаменам? Главное, в чем нуждаются подростки в этот период – это эмоциональная поддержка педагогов, родных и близких. Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность ребенка в сдаче экзамена.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка тех, кого ребенок считает значимыми для себя, очень важна для него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий.

Задача педагогов и родителей – научить ребенка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты можешь это сделать».

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: *«Зная тебя, я уверен(а), что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это хорошо».*

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

Самое страшное для многих во время экзамена состоит в том, что они не могут «взять себя в руки». Чаще всего дети боятся преподавателей, так как не знают их. Здесь важно умение правильно общаться - установить контакт с учителем, пусть и кратковременный. Всё это сделать гораздо легче, если попытаться снизить стресс.

Вы можете предложить своему ребенку представить, что он находится рядом с приятным и умным человеком и получает от этого удовольствие. Если это не помогает и преподаватель очень страшен, пусть включит элемент юмора. Юмор, как известно, помогает здорово снизить страх. К примеру, ребенок может мысленно пририсовать преподавателю длинные ушки, симпатичные рожки, огромную бородавку на носу, повесить на него галстук в свинках или представить, как он будет выглядеть, если на него натянуть платице в оборках и цветочках. Здесь нет предела воображению!

Но это во время самого процесса сдачи. А что же делать родителям с детьми до того, как этот ответственный момент настанет? 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:

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. Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые - в часы спада.

Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Во-первых, ребенку будет интересно знать ваше мнение на этот счет (возможно, он даже удивится, что вы тоже пользовались шпаргалками и вообще знаете, что это такое). Во-вторых, необходимо помочь ребенку понять, что доставать шпаргалку имеет смысл только тогда, когда он не знает вообще ничего. 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.

Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена (ОГЭ). Например, возьмите один из вариантов ОГЭ по математике (учителя при подготовке детей пользуются различными вариантами ОГЭ). Договоритесь, что у ребенка будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, засекайте время и объявите о начале «экзамена». Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, дайте школьнику отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: было ли ему забавно или неудобно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?

Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости - лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы девятиклассник 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.

Не заставляйте ребенка учить предмет так, как это кажется лучшим для Вас. У всех людей свои методики запоминания. Пусть он учит так, как ему нравится, как ему удобнее. Если ему лучше запоминается ночью - пусть занимается хоть всю ночь. Просто, тогда не стоит будить его в восемь утра с криком «Садись немедленно за учебник!», не переусердствуйте с контролем. Но в тоже время, не стоит говорить ребенку, что экзамен - ерунда, что не надо переживать, мол, у тебя их ещё сколько будет. Эти фразы не снимут стресс и не расслабят ребёнка, т.е., никак ему не помогут. Но он может подумать, что вы просто несерьёзно относитесь к вещам, которые для него очень значимы.

Помните, что 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: ты сдашь экзамены - и мы поедем отдыхать, съездим за город, купим тебе новые джинсы, и пр. Обязательно давайте детям, как следует выспаться (особенно в ночь перед экзаменом), включайте в их

рацион побольше фруктов, соков, побалуйте шоколадом. А перед экзаменом, не забудьте пожелать "Ни пуха, ни пера".

Организм, при подготовке и сдаче экзамена, испытывает сильное нервно-психическое напряжение. Поэтому хочу порекомендовать вам способы для снятия этого напряжения и познакомить с приемами, которые помогут мобилизовать интеллектуальные возможности школьников при подготовке и сдаче экзаменов.

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 "буйную".

Во время экзаменов нужно спать не менее 9 часов. Это обеспечит полноценный отдых и восстанавливает силы.

На экзамен нужно прийти в точно назначенное время, т.к. ожидание более утомительно для нервной системы, чем сам экзамен.

Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности школьников при подготовке и сдаче экзаменов

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Её недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды.

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.

Вторая проблема – это 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» и проводится следующим образом (предложить родителям вместе выполнить данное упражнение):

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 «Х», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

Во время экзамена целесообразно повесить изображение креста на стене класса. Цвет не имеет значения, главное, чтобы он был изображен контрастно: темный на светлом фоне и наоборот.

Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «Энергетическое зевание» (выполняется вместе с родителями).

Во время зевка обеими руками 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.

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

Советы родителям по подготовке детей к ОГЭ.

Успешная подготовка ребенка к ОГЭ зависит от усилий: с одной стороны, школы, с другой - семьи. Чем же могут помочь родители?

1. Собрать информацию о процессе проведения экзамена, чтобы он не был ни для кого ситуацией неопределенности.
2. Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы.

3. Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку, подбадривайте, хвалите за то, что он делает хорошо.

4. Повышайте его уверенность в себе. Чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.
5. Не повышайте тревожность ребенка перед экзаменами. Это может отрицательно сказаться на результатах 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».
6. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто кроме вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния, связанное с переутомлением. (физиологическое напряжение -расстройства сна, общая утомляемость, психосоматические заболевания и т. д., эмоциональное -раздражительность, тревожность, страхи, низкий эмоциональный фон и др., поведенческое –отсутствие последовательности в действиях, неспособность сконцентрироваться на каком-либо занятии, проявление неуважения или повышенной агрессивности по отношению к другим людям и др.).

7. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок. Объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

8. Обеспечьте дома учащемуся удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних ему не мешал. Если ребенок хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

9. 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.

10. Помогите детям распределить материал подготовки к экзаменам по дням.

11. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь материал. Достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезны схематические выписки и таблицы, упорядочивающие материал. Если он этого не умеет, покажите, как это сделать. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, кроватью и т. д.

12. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету. Тестовый тренаж имеет большое значение .

13. Заранее во время тренировки по тестам приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у него будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, то

придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

14. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть, как следует выспаться.

15. Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующие моменты:

-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 дети 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 определенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

Помните: главное-это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящее условие его занятий. Поэтому 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.