

Как помочь своему ребенку в процессе подготовки к экзаменам

Объяснения и рекомендации



Что испытывает подросток во время подготовки и сдачи экзаменов

Как распознать?

Чем мешает подростку?

Как помочь ребенку?



Мандраж – стресс -депрессия

- Мандраж – легкое беспокойство, переживание.
- Стресс- состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных и особых обстоятельствах
- Депрессия - психическое заболевание, как правило возникающее после негативных событий в жизни человека, но часто развивается без какой-либо видимой причины



Мандраж

- Часто моргает, глаза «бегают». Зрительный контакт с ним полностью отсутствует, таким образом пытаются скрыть волнение, отводя свои глаза от собеседника;
- Большинство людей неосознанно облизывают или покусывают губы;
- Губы напрягаются, иногда нижняя дрожит;
- Лицо покрывается красными пятнами;
- Зрачки сильно увеличиваются.



Стресс

- Высокая раздражительность, эмоциональная неустойчивость (плаксивость);
- Появляются тревожные и навязчивые мысли о жизни;
- Не дает нормально о себе заботиться (есть, отдыхать);
- Изоляция и бегство в одиночество;
- Снижается иммунитет, обостряются хронические заболевания;
- Постоянная сонливость, которая сменяется бессонницей.



Депрессия

- Постоянно унылое состояние;
- Потеря интереса или отсутствие удовлетворения в ежедневной деятельности;
- Осуждающие мысли в свою сторону;
- Злость или раздражение по отношению к другим;
- Размышления и негативные мысли;
- Чрезмерное беспокойство или тревога.



Всему виной - СТРАХ

Страх –полезный адаптационный механизм, помогающий выживать.

Как он помогает? Он предупреждает нас об опасности. Провоцирует на сбор большей информации о ситуации. Дает возможность по новому действовать.

Три реакции на страх:

- Побег
- Ступор
- Агрессия

Как избавиться от страха: понять его причины, выбрать способ, действовать



Чем помочь ребенку?

- Снизить напряжение и тревожность ребенка
- Обеспечить подходящие условия для занятий
- Найти хорошего репетитора, различные варианты тестов
- Подбадривать и хвалить, что они делают хорошо
- Следить за распорядком дня и питанием
- Повышать их уверенность в себе

ВСЕГДА ПОМНИТЬ!

чем больше ребенок боится неудачи, тем больше допускает ошибок.



Как настроены родители к экзаменам подростка

Чего ожидать ребенку?

Поддержка?

Критика?

Забота?

Дополнительный стресс?



Анкета Отношение родителей к ЕГЭ

1. Что такое, на Ваш взгляд ЕГЭ?

- а) оценка знаний и умений ученика
- б) возможность поступить в ВУЗ
- в) никому ненужная нервотрепка

2. Какие экзамены Вы сдавали, по окончании школы?

- а) выпускные экзамены после 10(11) класса
- б) выпускные экзамены после 8(9) класса
- в) выпускные экзамены в вечерней школе



Анкета Отношение родителей к ЕГЭ

3. Какое образование Вы имеете?

а) высшее

б) среднее

в) не имею

4. Как вы относитесь к тому, что Вашему ребенку предстоит сдавать ЕГЭ, что Вы при этом чувствуете?

а) это необходимо.

б) не знаю, затрудняюсь ответить.

в) я хотел бы, что бы экзаменов не было



Анкета Отношение родителей к ЕГЭ

5. Что, на ваш взгляд, наилучшим образом поможет ребенку сдать ЕГЭ?

- а) дополнительные занятия и моральный настрой
- б) самоподготовка и поддержка семьи
- в) затрудняюсь ответить

6. Как часто Вы обсуждаете тему сдачи ЕГЭ дома?

- а) обсуждаем часто
- б) обсуждаем редко
- в) вообще не говорим



Анкета Отношение родителей к ЕГЭ

7. Обсуждаете ли Вы дальнейшее развитие событий в случае отрицательного результата?

а) да

б) только однажды

в) нет

8. С каким настроением ваш ребенок ходит в школу?

а) с хорошим настроением

б) затрудняюсь ответить

в) не знаю



Анкета Отношение родителей к ЕГЭ

9. Насколько Вы верите в своего ребенка?

- а) я уверен, что он сдаст все экзамены хорошо
- б) есть сомнения, в зависимости от предмета
- в) затрудняюсь ответить

10. Чем ближе время сдачи экзамена, вы:

- а) остаетесь совершенно спокойным и хладнокровным
- б) нечто среднее
- в) становитесь очень напряженным и теряете покой



Результаты - КЛЮЧ

Количество баллов, которые можно получить за каждый из трех ответов на вопросы анкеты

Оценка за 1-й ответ (а) – 3 балла

Оценка за 2-й ответ (б) – 1 балл

Оценка за 3-й ответ (в) – 0 баллов



Результаты - КЛЮЧ

Ответы (а)- ответ родителей, свидетельствующий об их положительном отношении к данной учебной ситуации, в частности к предстоящим экзаменам, оценивается в три балла;

Ответы (б) - нейтральный ответ («не знаю», «бывает по-разному» и т.п.) оценивается в один балл;

Ответы (в) - ответ, позволяющий судить об отрицательном отношении родителей к той или иной школьной ситуации оценивается в ноль баллов.



Первый уровень (25 - 30 баллов)

Максимально высокий уровень самообладания и тревогоустойчивости.

Такие родители отличаются наличием высоких требований к себе, стремлением максимальной помощи детям для успешного выполнения всех предъявляемых школой требований.

Они очень четко следуют всем правилам и инструкциям, добросовестны и ответственны, а их высокий уровень мотивации, к успешной учебной активности их детей в сдаче экзамена, умение владеть собой и правильно настроить своего ребенка - в совокупности, как правило, дают высокий результат у учащихся.



Второй уровень (20 - 24 балла)

Хороший уровень самообладания и тревогустойчивости.

Подобный показатель имеют родители, успешно справляющиеся с собой, в тревожной ситуации, и умения помочь детям справиться с их учебной деятельностью.

При этом проявляют меньшую зависимость от жестких требований и норм. Подобный уровень самообладания и тревогустойчивости является хорошей нормой.



Третий уровень (15 - 19 баллов)

Средний уровень самообладания и тревогоустойчивости.

Такие родители достаточно хорошо чувствуют себя в данной ситуации, однако чаще их самообладание слабеет, проявляется тревожность и страх неудачи.

Положительные мотивы у таких родителей сформированы в меньшей степени и учебный процесс их мало интересует.

Родители не оказывают помощи своим детям, так как не знают и не умеют этого делать, или не придают должного значения.

В случае положительной сдачи ЕГЭ – это шанс попасть в ВУЗ, а не оценка знаний и умений ребенка.



Четвертый уровень (10 - 14 баллов)

Низкий уровень самообладания и повышенной тревожности.

Подобные родители из-за своих страхов и тревог, как правило, оказывают медвежью услугу своим детям и испытывают затруднения в помощи в их учебной деятельности.

Почти постоянно находятся в состоянии неустойчивого самообладания, и тревожности.

Чаще предполагают отрицательный, а не положительный результат.

Как правило, не верят в силы собственного ребенка, надеются на удачу, а не на знания.

Детям в подготовке к экзамену не помогают, а мешают.

В случае неудачи ищут виновников на стороне, конфликтны.



Пятый уровень. Ниже 10 баллов

Высокий уровень тревожности.

Такие родители испытывают серьезные трудности: они не справляются со своими страхами и тревогами, испытывая серьезные проблемы в общении с ребенком.

Экзамен воспринимается негативно. Они слишком сильно переживают, свои переживания скрывать не умеют, как правило, страх неудачи ребенка становится навязчивой мыслью в голове, родители забывают о том, что их ребенок нуждается в помощи и поддержке.

Это чаще всего приводит к отрицательному результату.

Дети таких родителей приходят на экзамен психологически не готовыми настолько, что уже перед экзаменом бывают истерики, слезы и немотивированные случаи агрессии.



Подведение итога

- Бояться – НОРМАльно
- Важно наблюдать за подростком и за своими переживаниями
- Режим дня, питание, смена физической и умственной нагрузки
- Здоровая атмосфера дома
- Любят «просто так», а не за баллы
- Бармен, няня, продавец, сварщик, имиджмейкер, повар зарабатывают больше, чем преподаватели и врачи



Благодарю за
внимание!

