

Родительское собрание

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



«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.

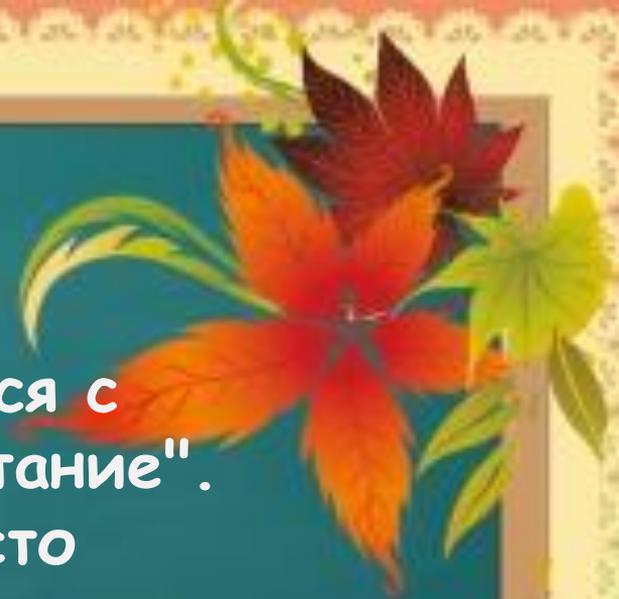
Задачи:

- Оценка значимости и действенности поддержки ребенка при подготовке к ЕГЭ со стороны родителей.
- Отработка с родителями психологических приемов поддержки при подготовки 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.



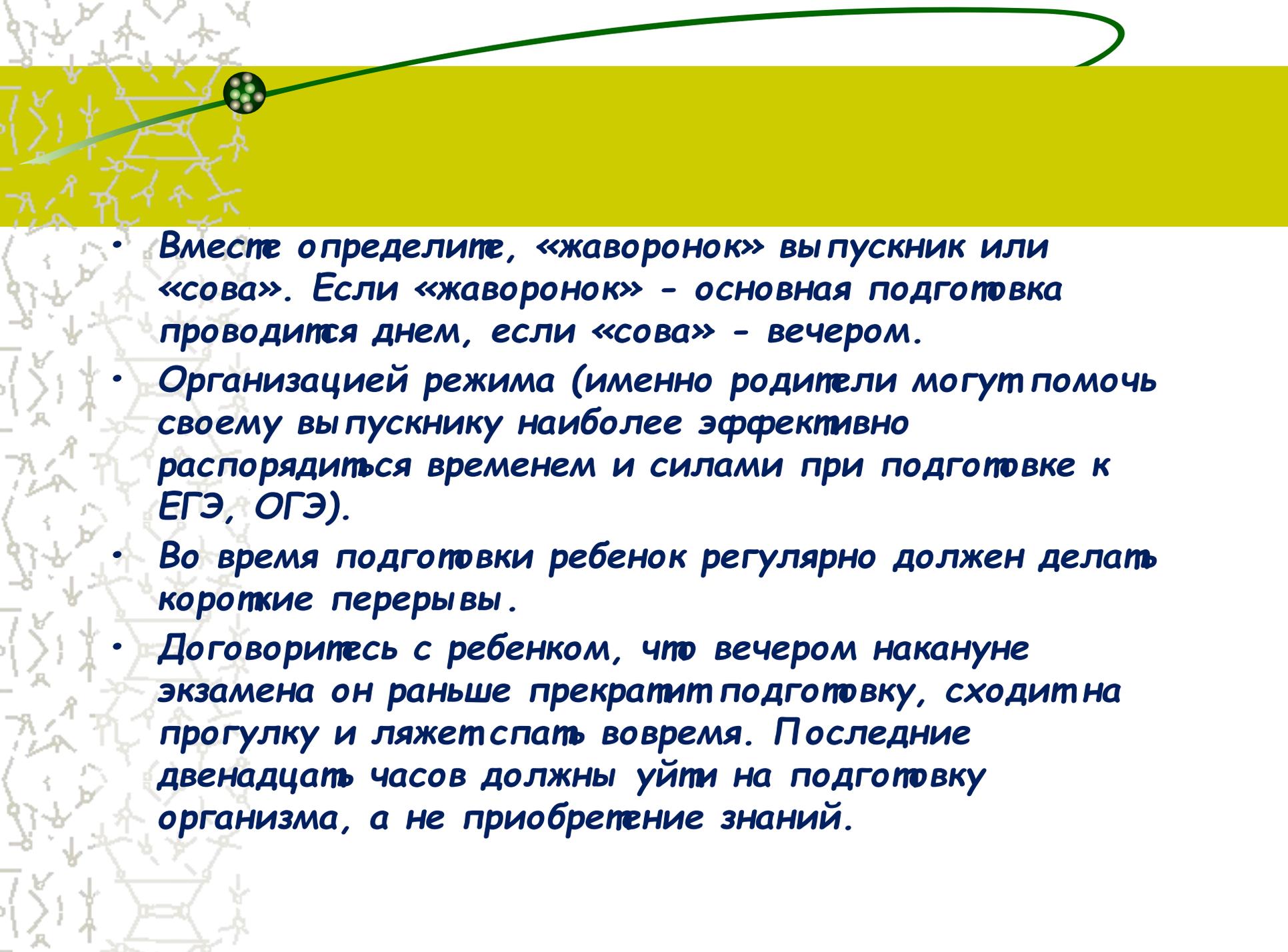
Психологическая поддержка выпускников, участвующих в ЕГЭ, ОГЭ

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 листбумаги 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

