

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ «ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ»

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». Действительно, экзамен - это не просто проверка знаний, а **проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата**. Подготовка и сдача любого экзамена связаны с чрезвычайно большим функциональным и психологическим напряжением.

- Интенсивная умственная деятельность и
- повышенная статическая нагрузка, обусловленная длительной вынужденной позой,
- крайнее ограничение двигательной активности,
- нарушение режима отдыха и сна,
- эмоциональные переживания –

все это приводит к перенапряжению нервной системы.

Экзаменационный стресс снижает не только работоспособность, но и сопротивляемость организма к различным болезням, провоцирует обострение уже имеющихся заболеваний.

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ трудно недооценить, это связано и с тем, что:

- что ежегодно изменяются требования к проведению экзамена,
- возможные трудности при сдаче экзамена в основном связаны с особенностями восприятия учеником самой ситуации экзамена - любой экзамен является стрессовой ситуацией.

У каждого есть свое представление о подготовке к экзаменам:

- ✓ *Все вы зубрить.*
- ✓ *Психологически настроиться.*
- ✓ *Все прочитать, иметь представление о предмете, понимать все темы.*
- ✓ *Отдохнуть, как следует, расслабиться, выспаться.*
- ✓ *Написать хорошие шпаргалки и надежно их спрятать.*
- ✓ *Решать тесты на сайтах.*

За много лет об экзаменах сложилось немало мифов, которые мешают ученику качественно подготовиться к испытанию:

Мифы об экзаменах

Миф первый – «экзамен - это лотерея и поэтому, как повезёт, хоть готовься, хоть не готовься».

Такой подход существует и зачастую очень удобен для тех, кто не хочет прилагать усилий, трудиться в течение года.

Миф второй – «ЭГЭ/ОГЭ легче, чем устный экзамен и подготовиться к нему можно за несколько дней».

Такой подход расхолаживает ученика, ведёт к разочарованию после экзамена и низким результатам.

Миф третий – «Экзамен можно сдать успешно, основываясь на жизненном опыте и интуиции».

Этот миф наиболее распространён в отношении экзамена по обществознанию.

Миф четвёртый – «Мои друзья все сдали экзамен без особой подготовки, и я сдам».

Не верьте таким друзьям - высоких бюджетных баллов там быть не могло.

Миф пятый – «К экзамену можно не готовиться, ведь среди вариантов ответа, есть *правильный*, надо только выбрать».

Наличие нескольких вариантов ответа не упрощает, а усложняет порой задачу, ведь ситуация выбора зачастую очень трудна и ответственна для человека.

Миф шестой – «Я не готовился и получил на ЕГЭ высокий балл».

Не верьте таким высказываниям. Такого не бывает!

Успешная подготовка ребенка к экзамену зависит от наших общих усилий: с одной стороны, школы, а с другой – семьи.

Что же могут сделать родители?

Очень важно оказать помощь ребенку в организации планирования своей деятельности.

Например, дети часто волнуются, так как им кажется, что объем материала очень большой, они не успеют все выучить к экзаменам.

- 1) Для того, чтобы эта задача стала для детей более реальной, мы можем оказать им помощь **в распределении учебного материала по дням**, в определении ежедневной нагрузки, в составлении плана.
- 2) Составление плана помогает также **справиться с тревогой**: ребенок понимает, что успеть выучить весь учебный материал вполне реально, у него достаточно времени для этого. Часто дети не могут сами этого сделать, и наша помощь может быть как нельзя кстати.

Огромное значение имеет режим дня.

Важно, чтобы ребенок имел возможность отдохнуть, сменить деятельность. Но будьте осторожны! Иногда смена деятельности может стать дополнительной нагрузкой. Например, компьютерные игры только увеличивают усталость.

- 1) Очень важно **помочь ребенку найти такую форму досуга, которая бы его не переутомляла**.
- 2) В течение дня также необходимо делать **короткие перерывы каждые 45-60 минут**. Это необходимо для сохранения высокой работоспособности.
- 3) Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности необходимо, чтобы ребенок **высыпался**. Иногда дети, торопясь выучить как можно больше, пренебрегают сном, занимаются по ночам, после чего быстрее устают, становятся раздражительными и беспокойными. В состоянии утомления работоспособность снижается, и продуктивность такой учебы, когда тянет в сон, очень невелика. Лучше позаниматься на свежую голову, выспавшись, чем допоздна сидеть за экзаменационными билетами.

Особое значение в этот период имеет наш собственный эмоциональный настрой.

Безусловно, для нас самих период выпускных и вступительных экзаменов является очень тревожным. Если ребенок видит, как мы переживаем, пьем валерьянку, он как бы заражается нашим напряжением и тревогой. Во время экзаменов наша задача – **создание эмоционально спокойной, ненапряженной атмосферы**.

Наконец, очень важно понять, в какой помощи нуждается именно ваш ребенок.

Кому-то из детей необходимо, чтобы выслушали выученные им билеты, кому-то нужно помочь написать планы и конспекты. Узнать о том, что нужно ребенку, можно только спросив его: **«Как я могу тебе помочь?»**

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 родителей – научить ребенка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты можешь это сделать», чтобы он поверил в собственные силы.

Ваша любовь и поддержка –

залог успеха детей в настоящем и будущем.

Любите своих детей!

И показывайте им свою любовь как можно чаще!