

Родительское собрание

Рекомендации родителям в период подготовки к экзаменам.

Стратегии поддержки подростков.

ГБОУ «Республиканский центр образования»

МАОУ «СОШ № 63 г. Улан-Удэ»

педагог-психолог Николова М.В.

Информация для родителей

Больше всего экзаменов боятся взрослые. Жесткие установки родителей на определенные результаты выпускных экзаменов могут сказаться на эмоциональном состоянии старшеклассников.

Часто в семье выпускников формируется отношения к результатам экзаменов как к сверхзначимым, что, безусловно, **повышает уровень тревоги** у старшеклассников и **вызывает страх** не оправдать ожидания и вложенные средства и силы в подготовку к экзаменам.

Почему школьники так волнуются?

- Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.
- Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.
- Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей – тревожности, неуверенности в себе.
- Боятся незнакомой, неопределённой ситуации.
- Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

Родителям следует оказывать поддержку ребенку во время подготовки и в период сдачи экзаменов. **Поддержка заключается в формировании уверенности у старшеклассника** в том, что в случае неуспешной или недостаточно успешной сдачи экзаменов у него все равно есть выбор – продолжить образование в различных образовательных учреждениях и получить среднее специальное образование для овладения профессией. Уверенности в том, что в любом случае

все будет хорошо!



Основные функции родителей в период подготовки и сдачи экзаменов – сохранить здоровье подростка, снизить стресс, обеспечить дома комфортные условия и оказать поддержку в выборе профессии с учетом результатов экзаменов.

Рекомендации родителям

- **Помните**, что количество баллов, полученных на экзамене – далеко не самое главное в жизни. И в вашей, и вашего ребёнка.
- **Объясните**, что результат экзамена – не самый совершенный способ измерения способностей и возможностей.
- **Наблюдайте** за самочувствием подростка. Переутомление крайне опасно для него!
- **Постарайтесь** сделать рацион выпускника максимально сбалансированным.



Рекомендации родителям

- **Обеспечьте** дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- **Ознакомьте** подростка с методикой подготовки к экзаменам.
- **Совместно разработайте** собственную стратегию решения тестов, вам отлично известны сильные и слабые стороны вашего ребёнка, его склад мышления.
- **Помогите** распределить темы подготовки по дням.
- Во время тренировки по тестовым заданиям **приучайте** ориентироваться во времени и уметь его распределять.
- Если подросток не носит часов, обязательно **дайте часы** на экзамен.
- **Хвалите** за то, что получается хорошо.
- **Подбодрите**, ведь чем сильнее волнение, тем больше вероятность ошибиться.

Список пяти «не» - то, что делать не следует:

- **Не** запугивайте ребенка. Он и сам знает, насколько важны экзамены и их результаты, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может. Лишние напоминания об этом только повысят тревожность. **Поддерживайте ребенка, вселяйте уверенность.**
- **Не** показывайте своего волнения. Оно всегда почти сразу же передаётся детям. **Ведите себя спокойно, сдержанно и уверенно.**
- **Не** давайте подростку успокаивающие препараты без назначения врача. Они тормозят мыслительные процессы. **Все лекарственные препараты применяются только по назначению врача.**
- **Не** меняйте привычный режим: питание, сон и отдых. **Обеспечьте правильное питание и режим дня. В день и главное ночью перед экзаменом необходимо отдыхать и постараться выспаться.**
- **Не** критикуйте подростка после экзаменов. У вас впереди еще много дел, жизнь продолжается. **Поддержите ребенка, постройте совместные планы на будущее.**

Тревожные подростки

Краткая психологическая характеристика. Для тревожных детей учебный процесс сопряжён с определённым эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учёбой, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде - контрольная работа, диктанты, экзамены.

Ситуация экзамена сложна для тревожных детей, потому что она по природе своей оценочная.

Наиболее трудной стороной экзамена для тревожного ребёнка является отсутствие эмоционального контакта с взрослым.



Как распознать тревожного подростка

Дети с повышенным уровнем тревожности часто перепроверяют уже сделанное, постоянно исправляют написанное, причём это может и не вести к существенному улучшению качества работы. При устном ответе, как правило, пристально наблюдают за реакциями взрослого. Задают множество уточняющих вопросов, переспрашивают учителя, проверяя, правильно ли они его поняли. Тревожные дети при выполнении индивидуального задания обычно просят учителя или родителей «посмотреть, правильно ли я делаю». Часто грызут ручки, теребят пальцы или волосы.

Помощь на этапе подготовки к экзаменам

Для тревожных детей особенно важно создание ситуации эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе. Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьёзности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей этой категории приводит только к дезорганизации их деятельности. Задача взрослого — создание ситуации успеха, поощрение, поддержка. В этом огромную роль играют поддерживающие высказывания: «Я уверен, что ты справишься», «Ты так хорошо справился с контрольной» и т.д.

Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

Неуверенные дети

Краткая психологическая характеристика. Трудности таких детей в том, что они не умеют опираться на собственное мнение, склонны прибегать к помощи других людей. Неуверенные дети не могут самостоятельно проверить качество своей работы, потому что сами себе не доверяют. Они могут хорошо справляться с теми заданиями, где требуется работа по образцу, но испытывают затруднения при необходимости самостоятельного выбора стратегии решения. В подобной ситуации неуверенные дети обычно обращаются за помощью к одноклассникам или родителям (особенно при выполнении домашнего задания).

Такие ученики списывают не потому, что не знают ответа, а потому, что не уверены в правильности своих знаний и решений.

В поведенческом плане им часто присущ конформизм, они не умеют отстаивать собственную точку зрения.

Неуверенные дети часто подолгу не могут приступить к выполнению задания, но достаточно подсказать им первый шаг, как они начинают работать.



Основные трудности

Неуверенные дети испытывают затруднения во время любого экзамена, поскольку им сложно опираться только на собственные ресурсы и принимать самостоятельное решение. При сдаче экзаменов они испытывают дополнительные сложности, поскольку принципиальное значение там имеет самостоятельный выбор стратегии деятельности, а эта задача для неуверенных детей сложна.

Стратегии поддержки

Очень важно, чтобы неуверенный ребёнок получил положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора. При работе с такими детьми необходимо воздерживаться от советов и рекомендаций («Сначала реши простые задания, а потом переходи к сложным»). Лучше **предложить выбрать ему самому и терпеливо дожидаться**, когда он примет решение («Как ты думаешь, с чего лучше начать: с простых или сложных заданий?»). Неуверенного ребёнка можно поддерживать простыми фразами, способствующими созданию ситуации успеха: «Я уверен, у тебя всё получится», «Ты обязательно справишься». Если ребёнок никак не может приступить к выполнению задания, долго сидит без дела, стоит спросить его: «Ты не знаешь, как начать? Как выполнять следующее задание?» – и предложить ему альтернативу: «Ты можешь начать с простых заданий или сначала просмотреть весь материал. Как ты думаешь, что будет лучше?»

Ни в коем случае нельзя говорить тревожным и неуверенным детям «Подумай еще», «Поразмысли хорошенько», «Это же просто». Это только усилит их тревогу и никак не продвинет выполнение задания.

Используйте юмор в общении с подростком.

Это значительно снижает уровень тревожности и обеспечивает положительный эмоциональный настрой.



Дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации

- Обычно этих детей характеризуют как «невнимательных», «рассеянных».
- У таких учеников часто неустойчивая работоспособность, им присущи частые колебания темпа деятельности.
- Экзамен требует высокой организованности деятельности.

Подростки, испытывающие недостаток самоорганизации, при общем высоком уровне познавательного развития и вполне достаточном объеме знаний, могут нерационально использовать отведенное время.



Стратегии поддержки

- На этапе подготовки очень важно научить ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные внешние опоры. Такими опорами могут стать песочные часы, отмеряющие время, нужное для выполнения задания; составление списка необходимых дел (и их вычеркивание по мере выполнения), линейка, указывающая на нужную строку.
- Во время экзамена нужно составить план деятельности, класть линейку на то задание, которое выполняется. Важно, научиться использовать эти опоры на предварительном этапе, иначе на экзамене это отнимет слишком много сил и времени.

«Перфекционисты» и «отличники»

краткая психологическая характеристика

- Дети данной категории обычно отличаются высокой или очень высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью.
- Если они выполняют задание, то стремятся сделать его лучше всех или быстрее остальных, использовать дополнительный материал.
- Перфекционисты очень чувствительны к похвале и вообще к любой оценке своей деятельности. Все, что они делают, должно быть замечено и соответствующим образом оценено.
- Для таких детей характерен очень высокий уровень притязаний и неустойчивая самооценка.
- Для того, чтобы чувствовать себя хорошими, нужно не просто успевать, а быть лучшими, не просто справляться с заданием, а делать это блестяще. Им не достаточно выполнить необходимый объем заданий, нужно сделать все, причем безошибочно!
- На экзамене возможный камень преткновения для них – необходимость пропустить задание, если они не могут с ним справиться.

Стратегии поддержки

- Очень важно помочь таким детям скорректировать ожидания и осознать разницу между «достаточным» и «превосходным». Необходимо научить перфекциониста распределять время на экзамене, не задерживаться слишком долго на одном задании, чтобы сделать его «превосходно».



Астеничные (быстро утомляющиеся) дети

краткая психологическая характеристика

- Основная характеристика астеничных детей – высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок.
- Во время уроков они часто ложатся на парту, подпирают голову рукой или начинают раскачиваться, тем самым пытаются себя тонизировать.
- Экзамен требует высокой работоспособности на протяжении достаточно длительного времени. Поэтому у астеничных детей очень высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости.



Стратегии поддержки

- При работе с астеничными детьми очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребенок не сможет соответствовать.
- Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки; чтобы ребенок не переутомлялся, ему необходимо делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать.
- Родителям астеничных детей следует получить консультацию у педиатра и невролога о возможности поддержать ребенка с помощью витаминов.
- Можно научить подростка нескольким простым физическим упражнениям, которые он сможет незаметно для окружающих использовать на экзамене для поддержания своей работоспособности.

Гипертимные дети (с повышенным настроением) краткая психологическая характеристика

- Гипертимные дети обычно быстрые, энергичные, активные.
- У них высокий темп деятельности, они могут сделать множество дел за короткое время, импульсивны и порой несдержанны.
- Быстро выполняя задание, зачастую делают это небрежно, не проверяют себя и не видят собственных ошибок. Гипертимные дети испытывают затруднения в ходе работы, требующей высокой тщательности, собранности и аккуратности, зато прекрасно справляются с заданиями, требующими высокой мобильности и переключаемости. Особенностью этой категории детей часто является невысокая значимость учебных достижений, сниженная учебная мотивация. Они не расстраиваются из-за плохих оценок.



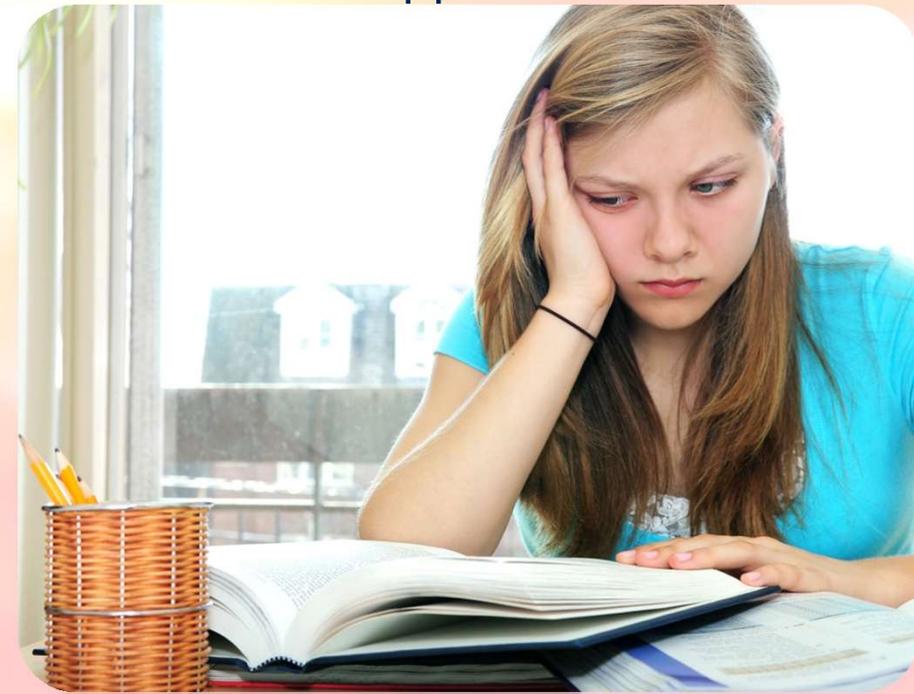
Стратегии поддержки

- Основной принцип, которым нужно руководствоваться гипертимным детям: «Сделал – проверь».
- Очень важно не пытаться изменить темп деятельности, особенно с помощью инструкций типа: «Не торопись». Подросток все равно будет работать в том темпе, в котором ему комфортно.
- Необходимо создать у таких учеников ощущение важности ситуации экзамена. Это именно тот случай, когда нужно со всей ответственностью разъяснить значение экзамена.

«Застревающие» дети

краткая психологическая характеристика

- Таких детей характеризует низкая подвижность, низкая лабильность психических функций. Они с трудом переключаются с одного задания на другое.
- Долго настраиваются и вникают при выполнении каждого задания. Если таких подростков начинают торопить, темп их деятельности снижается еще больше.
- Они основательны и зачастую медлительны. Практически никогда не укладываются в отведенное время.



Стратегии поддержки

- Навык переключения внимания тренировать довольно сложно, но вполне реально научить пользоваться часами, для того чтобы определить время, необходимое для каждого задания.
- Необходимо заранее определить, сколько времени можно потратить на каждое задание на экзамене.
- Ни в коем случае нельзя ребенка торопить, от этого темп деятельности только снижается.

В день экзамена предлагаю воспользоваться психологическим приемом, называется прием - «Сторожевой» Перед экзаменом ребенку нужно кому-нибудь «отдать» свой страх, например, маме. Важно кому-то сказать: «Побойся за меня». А мама должна пообещать, что будет бояться вместо сына или дочери. При этом маме совершенно не обязательно начинать бояться и включать негативные эмоции. Этот прием поможет уменьшить экзаменационное волнение и страх.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!