

Взаимодействие семьи и ребенка в условиях подготовки к ЕГЭ

Подготовлена: педагогом-психологом высшей
квалификационной категории

МАОУ «Многопрофильный лицей имени 202-
ой воздушно-десантной бригады»

Павленко М.В.

Экзамен?
!



Слово "экзамен" переводится с латинского языка как "испытание".
И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся ОГЭ и ЕГЭ для детей и их родителей!



Почему они
так
волнуются?



Сомнения в полноте и прочности знаний
Стресс от незнакомой ситуации
Высокая ответственность перед родителями
и школой
Сомнения в собственных способностях: в
логическом мышлении, умении
анализировать, концентрации и
распределении внимания
Психофизические и личностные
особенности: тревожность, неуверенность в
себе, заниженная самооценка...

Чем 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



Задача родителей

Задача родителей:
помочь ребенку
сформировать
оптимальный набор
предметов с учетом его
реальных возможностей и
дальнейших жизненных
перспектив.



Рядом с детьми



В этот период старшеклассники, несмотря на декларируемую взрослость, как никогда нуждаются в помощи и поддержке со стороны родителей.

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

Психологическая поддержка



Значительную роль играет общее психофизическое состояние подростка, которое во многом зависит от эмоционального настроения, уверенности в собственных силах и возможностях, а также от умения управлять своим эмоциональным состоянием



Помощь родителей



Чем можем помочь?

- 1. Владением информацией о процессе проведения экзамена.
- 2. Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его силы.
- 3. Созданием комфортной обстановки в доме:
 - ✓ исключите все конфликтные вопросы, касающиеся как учебной деятельности, так и семейно-бытовой сферы
 - ✓ стимулируйте ответственность в подготовке к экзамену и поддерживайте у детей веру в собственные силы
 - ✓ откажитесь от упреков, доверяйте своему ребенку
 - ✓ найдите недостающие источники информации, пока дети работают с доступными им
- 4. Организацией режима питания, работы и отдыха ребенка

Именно родители могут помочь своему ребёнку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ.



О чем стоит помнить!



- Структурируйте дни подготовки к экзаменам: разбейте весь учебный материал на равные части и контролируйте ежедневное выполнение задания. Во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы
- Важно, чтобы ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Питание должно быть сбалансированным, но привычным, полезны шоколад и сухофрукты
- Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио
- 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 на приобретение знаний

АКТИВНОСТЬ МОЗГА



- **С 6 до 7 утра** — лучше всего работает долговременная память, хорошо усваивается любая полученная информация
- **С 8 до 9 утра** — отлично работает логическое мышление.
- **С 11 до 12 дня** — в это время становится сложно сосредоточиться на чем-то одном
- **С 13 до 14 дня** — время обеда, требуется подзарядка мозгу.
- **С 14 до 18 вечера** — идеальное время для активной мозговой деятельности
- **С 18 до 21 вечера** — мозговая активность постепенно идет на спад.
- **С 21 до 23 вечера** — происходит полноценный отдых мозга и всей нервной системы.
- **С 23 до 1 часа ночи** — в это время происходит восстановление тонких энергий человеческого организма
- **С 1 до 3 часов ночи** — восстанавливается эмоциональная энергия.
- **С 3 до 6 часов утра** — работа мозга начинает активизироваться, даже несмотря на сон

Рекомендуемые продукты при стрессовых нагрузках:

- морковь (для запоминания)
- лук репчатый (от усталости)
 - орехи (выносливость)
- острый перец, клубника, бананы (улучшение настроения)
- капуста (для спокойствия),
 - лимон (для энергии)
- черника (улучшение кровоснабжения мозга и остроты зрения)
- морская рыба (питание клеток мозга)
 - фрукты и овощи (любые)





Советы психолога родителям!

Чтобы поддержать ребенка необходимо:

1. Опирается на сильные стороны ребенка
2. Избегать подчеркивания промахов ребенка
3. Проявлять веру в ребенка, уверенность в его силы
4. Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку
5. Быть одновременно твердым и добрым, но не выступать в роли судьи
6. Поддерживать своего ребенка.
7. Демонстрировать, что понимаете его переживания



Приемы мобилизации возможностей ребенка



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".



Говорите чаще:

«Ты можешь это сделать»

«Зная тебя, я уверен (а), что ты все сделаешь хорошо»

Ты делаешь это хорошо

Я верю в тебя





Ученикам желаем

прочных знаний и возможности их
продемонстрировать в полном объеме!
Родителям – терпения, сил и веры в своих
чудесных детей!

Всем нам –удачи и счастья!!!



Спасибо за внимание!