**КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ**

**К ЭКЗАМЕНАМ**

Занятие родительского университета для родителей

учащихся 11 класса, 4-я четверть

Колесникова И.О.,

педагог-психолог ГУО

«Средняя школа г.п.Краснополье»

**Цель:** повышение уровня психолого-педагогической компетентности родителей в ходе подготовки детей к выпускным экзаменам.

**Задачи**

1. ознакомить родителей с понятием стресса;
2. обсудить наиболее эффективные способы стабилизации психоэмоционального состояния детей и родителей в период экзаменационной кампании;
3. способствовать формированию психологической культуры общения родителей и детей в ходе экзаменационного периода.

**Форма проведения**: лекция

**Ход мероприятия:**

**Вступительная часть.**

Добрый день, уважаемые родители! Вам предстоит нелегкая пора. В жизни выпускников наступает ответственный и серьёзный этап – *сдача выпускных школьных экзаменов и ЦЭ.* Это очень ответственно, и поэтому вызывает у вас озабоченность.

Сегодня мы с вами обсудим проблему экзаменационного стресса, особенности сопровождения детей в период подготовки и сдачи выпускных экзаменов.

**Основная часть.**

Наши выпускники стоят на пороге ранней юности, на пороге личностного и профессионального самоопределения. Многие психологи именно самоопределение рассматривают как основное новообразование, итожащее раннюю молодость. И.В. Дубровина – детский психолог: «Поскольку мы не разделяем бытующего мнения о том, что в ранней юности завершается процесс личностного развития, и поскольку, с нашей точки зрения, процессы личностного и жизненного самоопределения осуществляются и в последующих возрастах, мы полагаем, что главным новообразованием ранней юности является готовность (способность) к личностному и жизненному самоопределению» [2, с.374].

Развитие готовности к жизненному самоопределению, что предполагает достаточный уровень развития ценностных представлений, волевой сферы, самостоятельности и ответственности. Все это позволяет «включиться» в мир взрослых. Выпускные экзамены – важный этап, рубеж перехода во взрослую жизнь, который безусловно связан с определенными жизненными трудностями и стрессовыми переживаниями.

В настоящее время проблема предстоящих экзаменов и ЦЭ для выпускников связана не только с уровнем их предметной подготовки, но и подверженности экзаменационному стрессу. Экзаменационный стресс – одна из возможных причин ухудшения нервно-психического здоровья детей и подростков в образовательных учреждениях. Возможные трудности у учащихся при сдаче выпускных экзаменов в основном связаны с индивидуальными особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, с недостаточным уровнем развития самоконтроля, с низкой стрессоустойчивостью учащихся, отсутствием навыков саморегуляции.

В рамках теории Г. Селье к стрессу относятся реакции организма на любые достаточно сильные воздействия среды. В то же время сам основатель учения о неспецифическом адаптивном синдроме выделял две его формы: стресс полезный ***–*** эустресс и вредоносный ***–*** дистресс. Однако чаще под стрессом понимают реакции организма именно на негативные воздействия внешней среды, что находит свое отражение в определениях, которые дают этому феномену различные исследователи.

Ганс Селье писал: «Вопреки расхожему мнению мы не должны, да и не в состоянии, избегать стресса. Но мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем его механизм и выработаем соответствующую философию жизни».

Слово «экзамен» переводится с латинского языка как «испытание». ***Экзамен – это лишь одно из жизненных испытаний,*** многие из которых еще предстоит пройти. Для любого человека – это определенный стресс. Поэтому важно сформировать у детей адекватное отношение к ситуации, получить как можно больше информации о самом процессе экзамена, чтобы снять излишнюю тревогу.

**Рассмотрим типичные симптомы экзаменационного стресса, которые могут быть отнесены к одной из четырех групп:**

1. Физиологические симптомы

усиление кожной сыпи; головные боли; тошнота; диарея; мышечное напряжение; углубление и учащение дыхания; учащенный пульс; перепады артериального давления.

1. Эмоциональные симптомы

чувство общего недомогания; растерянность; паника; страх; неуверенность;

тревога; депрессия; подавленность; раздражительность.

1. Когнитивные симптомы

чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете;

неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих);

воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене (исключение из ВУЗа, лишение стипендии и т.п.);

кошмарные сновидения;

ухудшение памяти;

снижение способности к концентрации внимания, рассеянность.

1. Поведенческие симптомы

стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену;

избегание любых напоминаний об экзаменах;

уменьшение эффективности в учебе в экзаменационный период;

вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах;

увеличение употребления кофеина и алкоголя;

ухудшение сна и ухудшение аппетита.

С учащимися 11 классов мы провели изучение подверженности стрессу (ПРИЛОЖЕНИЕ 1). Анализируя ответы на «Опрос подверженности экзаменационному стрессу», мы видим, что экзаменационному стрессу учащиеся подвержены не в одинаковой степени. Кроме того, экзаменационный стресс остро выражен у 5 % учащихся 11 класса. Средняя выраженность стресса отмечается у 75 % учащихся, низкая выраженность стресса у 20 % учащихся.

Практически каждый человек сдавал в своей жизни экзамены. И редко кто ждал экзамен с нетерпением.

Условиями для успешной сдачи экзамена является не только подготовка по предметам, но и психологическая подготовка, которая поможет ребенку справиться с волнением и ***разработать индивидуальную стратегию по подготовке к экзамену*** (навыки эффективного заучивания и воспроизведения материала, развития логического мышления и продуктивной самоорганизации), и *стратегию поведения на самом экзамене.* Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть тревожные, мнительные, есть с хорошей переключаемостью и не очень и т. д.). Родители должны принять самое активное участие: ***помочь ребенку понять свой стиль учебной деятельности***, развить умения, использовать интеллектуальные ресурсы и настроить на успех! Будьте уверены: каждому, кто учится в школе, по силам сдать экзамен, предусмотренный образовательной программой. Подготовившись должным образом, ваши дети обязательно справятся.

Наверное, полностью экзаменационный стресс снять невозможно, ведь любая новая ситуация всегда вызывает волнение, но уменьшить его и улучшить контроль за своими эмоциями конечно можно. Настроить себя на победу, мобилизовать свои силы и возможности на экзаменах, уменьшить тревожность и беспокойство в стрессовых ситуациях помогут разработанные нами рекомендации.

**Вопросы для обсуждения с родителями:**

В подготовке учащихся к экзамену огромную роль играют родители. Именно родители внушают детям уверенность в своих силах или, наоборот, повышают тревогу, волнуются и переживают из-за недостаточно высоких оценок.

**1.Что на ваш взгляд поможет справиться со стрессом?**

Эмоциональная поддержка – это процесс:

* в котором родитель сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки;
* помогает поверить в себя и свои способности;
* помогает избежать ошибок или исправить их;
* поддерживает ребенка при неудачах, оказывает ему помощь.

Создавайте дома обстановку дружелюбия, демонстрируйте любовь и уважение к своим детям.

Основная цель вербальной поддержки – помочь своим детям укрепить веру в себя и свои способности для достижения успеха на экзамене.

**Упражнение «Согласен, не согласен, сомневаюсь».** С помощью карточек выразите своё отношение к высказываниям родителей. Если, вы считаете, высказывание внушает детям уверенность в своих силах, поднимите карточку «согласен»; если высказывание наоборот усиливает тревогу, неуверенность – «не согласен». При выборе карточки «сомневаюсь» обоснуйте свой выбор*.*

- Мне нравится, как ты работаешь.

- С такими результатами ты никуда не поступишь.

- Я рад, что ты пробовал это сделать, хотя все получилось вовсе не так, как ты ожидал.

- Да ты просто лентяй.

- Это нелегко сделать, но ты сильный, ты справишься.

- Не сдашь, так как мало занимаешься.

- Зная тебя, я уверен, что ты хорошо справишься с экзаменом.

- Если что-то не получается – значит, ты недостаточно постарался!

- Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит.

-Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом.

- Если у тебя что-то не получается, мы подумаем, как это сделать по-другому.

- то для тебя слишком трудно, ничего у тебя ничего не получится.

- Это серьезный этап, и я уверена, что ты готов к нему.

**2. Какие можно предложить способы снятия нервно-психического напряжения?**

1. Релаксационные упражнения.
2. Занятия спортом.
3. Контрастный душ.
4. Мытьё посуды.
5. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски); кляксы. Потом поговорить о них.
6. Скомкать газету, сделать комок как можно меньше и закинуть подальше.
7. Газету или лист порвать на мелкие кусочки, «ещё мельче», потом выбросить в мусорное ведро.
8. Послушать любимую музыку.
9. Слепить из газеты своё настроение.
10. Потанцевать под музыку, причём как спокойную, так и динамичную, быструю.
11. Смотреть на горящую свечу.
12. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
13. Погулять на природе, если позволяет место, громко покричать.
14. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

**3.Как правильно организовать питание в период экзаменов?**

*Правильное питание* – одно из условий успешной подготовки к экзаменам. Оно должно быть разнообразным, богатым витаминами и калорийным. Включите в ваше меню антистрессовые продукты:

- зерновые культуры: содержат сложные углеводы, повышающие содержание серотонина, а, следовательно, настроение;

- рыба, куриное и другое нежирное мясо: содержат белки, стимулирующие умственную деятельность;

-  овощи, фрукты: содержат витамины, необходимые в борьбе со стрессом;

- молоко, орехи и другие продукты, содержащие калий, способствующий расслаблению мышц;

- сладости, содержащие простые углеводы, дают кратковременный эффект улучшения, однако можно перекусить с целью поднять себе настроение, употребив: фрукты, орехи, овсяную кашу, салат из фруктов или овощей, йогурт, кусочек шоколада.

Однако непосредственно перед экзаменом еда должна быть легкой.

**4.Как дети должны вести себя во время экзамена?**

**Памятка для выпускника «Как вести себя во время экзамена».**

1. Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера совершите прогулку, перед сном примите душ. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением «боевого» настроя.

2. На экзамен вы должны явиться не опаздывая, лучше за 30 минут до его начала.

3. Сядьте удобно, выпрямите спину. Подумайте о том, что у вас все получится. Сосредоточьтесь на словах: «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повторите их не спеша, несколько раз. В завершение сожмите кисти в кулак.

4. В начале экзамена вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать и т. д.). Будьте внимательны! От того, как вы внимательно запомните все эти правила, зависит правильность оформления ваших ответов!

5. Пробегите глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся.

6. Получив билет (задание), ознакомьтесь с вопросами и начинайте выполнять то задание, которое, пусть совсем ненамного, для вас легче.

7. Внимательно прочитайте вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл. Если не знаете ответа на вопрос или сомневаетесь в его правильности, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться. Отвечайте на те вопросы, в знании которых вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.

8. Думайте только о текущем задании! Когда вы делаете новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Помните, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые вы применили в одном, решенном вами, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание.

9. Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех.

10. Оставьте время для проверки своей работы, чтобы просмотреть работу и исправить ошибки.

11. Если не уверены в выборе ответа – доверьтесь интуиции!

**Заключительная часть.**

Как правило, дети сдают не один, а несколько экзаменов подряд. По сути, наши дети не просто сдают экзамены по учебным предметам, они учатся преодолевать трудности. Данная форма проверки знаний – это испытание характера, силы воли, умение в нужное время проявить себя, показать свои достижения в определенной области знаний, умение не растеряться, справиться с волнением – этому обязательно надо учить и учиться (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)

*Рефлексия «Продолжи фразу».*

Участникам мероприятия предлагается на выбор закончить 3 любые фразы:

- Я узнал, что...

- Я был удивлен тем, что...

- Самым важным для меня было...

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:

Проведению занятия предшествует предварительная подготовка: педагог изучает материалы по теме занятия, осуществляет отбор необходимой информации, выбирает форму проведения занятия, выбирает презентацию или видео на тему «Экзаменационный стресс».

Рекомендуемая форма проведения занятия – консультация, диалог, практикум.

Эффективными методами и приёмами являются следующие:

опора на жизненный опыт родителей;

психологические советы и практические рекомендации по вопросам подготовки учащихся выпускных классов к экзаменам;

В качестве рефлексии выбран приём «Продолжи фразу». Родителям предлагается выразить своё впечатление от участия в занятии

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Опросник подверженности экзаменационному стрессу**

Цель: диагностика степени выраженности экзаменационного стресса и подверженности ему.

Инструкция: внимательно прочитайте предложенные вопросы, примерьте их к себе и укажите степень вашего согласия или несогласия: да или нет.

1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.
2. Больше всего на свете я боюсь получить «двойку».
3. Я готов на все, чтобы получить «пятерку».
4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.
5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.
6. Бывает, что и легкие предметы я не могу хорошо ответить.
7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.
8. Мне трудно выступать перед классом.
9. Объявления оценок я всегда жду с волнением.
10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.
11. Накануне контрольных я всегда испытываю тревогу.
12. Перед экзаменами y меня бывает внутренняя дрожь.

Обработка. За каждый утвердительный ответ начисляется 1 балл. Сложите набранные баллы.

**0 – 4 (низкий уровень)**: Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены, что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.

**5 – 8 (средний уровень)**: Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс.

**9 – 12 (высокий уровень)**: Стресс очень сильный. Обратитесь за помощью к родителям. Не держите все в себе.

Анализируя ответы на опрос «Опрос подверженности экзаменационному стрессу» мы видим, что экзаменационному стрессу учащиеся подвержены не в одинаковой степени. Кроме того, экзаменационный стресс остро выражен у 5 % учащихся учащихся 11 класса. Средняя выраженность стресса отмечается у 75 % учащихся, низкая выраженность стресса у 20 % учащихся.

Представим полученные результаты в графическом виде.

**Выраженность экзаменационного стресса.**

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**Психологические рекомендации родителям выпускников при подготовке к экзаменам.**

Уважаемые родители!

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника?

Существуют ложные способы поддержки ребенка. Одним из них является гиперопека, т. е. создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей, положительных сторон ребенка.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь - научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

* Забыть о прошлых неудачах ребенка;
* Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
* Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

* Опираться на сильные стороны ребенка;
* Избегать подчеркивания промахов ребенка;
* Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;
* Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
* Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;
* Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться». Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысл зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану.

Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы, определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени, уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

* пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
* внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования – не дочитав до конца, по первым словам, уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
* если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться;
* если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

И помните: самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.