

Муниципальное бюджетное учреждение центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи «Гармония» г.Волгодонска

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 9, 11 КЛАССОВ
ПО ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ К ГИА

**«Сохранение психофизического здоровья при подготовке
старшеклассников к сдаче выпускных экзаменов»**

Составитель:

Педагог-психолог: Т.Н.Рамазанова

г. Волгодонск

2021

(Слайд 1) В каждой семье, где есть школьник-выпускник, начинаются переживания. «Экзамены грядут, и протестует душа...» - эти слова, написанные в начале двадцатого века московским гимназистом, приятелем будущего Андрея Белого, актуальны для выпускников и их родителей и сегодня.

(Слайд 2) Любое испытание – ситуация экстремальная, стрессовая, которая сопровождается напряженным, конфликтным и тревожным состоянием человека. Поэтому важно помочь детям справиться с внутренним напряжением.

Семейная атмосфера выпускника в наше время является главным фактором успешной адаптации к подготовке и сдаче экзамена. В этой ситуации родителям, прежде всего, важно владеть собой, быть ответственными, сильными, активными и в то же время тонкими и чуткими, понимать эмоциональное состояние своего ребенка, помочь ему освободиться от негативных эмоций.

Активность внимания и умственной деятельности Вашего ребенка повысится, например, при наличии приятных запахов лимона, лаванды и т. п. или негромких фоновых звуков – приятная негромкая музыка, шум дождя за окном и т.п.

(Слайд 3) Чтобы помочь своему ребенку в подготовке и сдаче экзамена, постарайтесь заранее смоделировать ситуацию испытаний вместе с ним. Для этого поговорите с выпускниками прошлого года, их родителями.

Подберите оптимальные решения ситуаций, которые могут возникнуть на экзамене, учитывая индивидуальные психологические и физиологические особенности вашего ребенка. Постарайтесь сами научиться, а также научить своего ребенка приемам расслабления и саморегуляции.

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".

(Слайд 4)

Повышайте уверенность детей в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

(Слайд 5) 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.

(Слайд 6) 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 смысла 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. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

Большое значение имеет тренировка ребенка по тестированию.

Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и 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: **(информация с рекомендациями представлена на слайде 7)**

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

(Слайд 8) Если переживания ребёнка ярко выражены, никакие советы не помогают, вы можете обратиться за консультацией к психологам центра «Гармония», запись по предварительной записи (телефон на слайде).

Все люди без исключения могут регулировать свое поведение в стрессовой ситуации. Значит, и Ваши дети смогут справиться со своим волнением и напряжением в процессе подготовки и сдачи экзамена, используя инструменты самопомощи. Мы подготовили памятки о **методах и техниках самопомощи**, которые помогут Вашим детям «сбросить» внутреннее напряжение на подготовительном этапе к испытаниям.

(Слайд 9) Хочу отдельно обратиться к родителям детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья. В некоторых случаях диагноз ребёнка требует создания особых условий сдачи экзамена. Это определяет врач, но заключение по определению особых организационно-технологических условий проведения государственной (итоговой) аттестации выдаёт ПМПК. Существует три группы выпускников, ТППК г.Волгодонска определяет особые условия:

1. Дети-инвалиды, претендующие на особые условия. (Например: ребёнок – инвалид по зрению, особые условия на экзамене: увеличения шрифта экзаменационного материала, если ему это необходимо, то родители с выпускником обращаются за заключением на ПМПК)
2. Выпускники, обучающиеся по состоянию здоровья на дому, в оздоровительных образовательных учреждениях санаторного типа для детей, нуждающихся в длительном лечении, находившихся в лечебно-профилактических учреждениях более 4-х месяцев.
3. Выпускники, имеющие заболевания, на основании которых их можно отнести к категории детей с ОВЗ (с нарушением слуха, зрения, функций опорно-двигательного аппарата с тяжелыми нарушениями речи, иными заболеваниями).

Учите детей воспринимать экзамен как жизненный рубеж. А самое главное любите детей! Не смотря на то, что они и старшеклассники и считают себя

взрослыми, всё-таки они ещё дети. И родительская любовь для них огромная поддержка и необходимое условие для достижения успеха.

Источники:

1.Высоцкая Н.В. Подростки 21 века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях. – М.: Вако, 2006.

2. Методическая газета. Школьный психолог, 2012, №10

3.Коротченко Н.В. Психологическая подготовка школьников к ЕГЭ как инновационная составляющая образовательного процесса // Материалы Всероссийской научно-практической конференции: «Инновационное развитие системы образования в Российской Федерации». – М.: Паганель, 2011.

4. <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/> Советы врачей к подготовке к экзаменам.