**«Как помочь ребенку успешно сдать ГИА»**

Цель: информирование родителей выпускников о способах преодоления стресса во время экзаменов.

Задачи:

* повысить педагогическую культуру родителей;
* познакомить родителей с этапами и условиями подготовки для успешной сдачи экзамена;
* дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к государственной итоговой аттестации.



**Ход собрания**

Каждый, кто сдает экзамены,

независимо от их результата,

постигает самую важную

в жизни науку – умение не сдаваться

Как помочь себе и ребенку справиться с периодом ГИА? Как поддержать выпускника и подготовить его морально ко всем сложностям?

**Испытания есть в каждом возрасте и на каждом этапе они важны для формирования личности. Уровень переживаний при первом публичном выступлении в детском саду почти такой же, как при сдаче ГИА.**

Мы строимся из маленьких шажочков, никто не просит ученика 3 класса сдавать ГИА. **Сдача выпускного экзамена по силам ученикам,** они прошли весь процесс обучения, у них есть **опыт получения двойки и пятерки, есть знания всего учебного курса.**

ГИА - **очередной этап жизни, такой же, как выпуск из садика и поступление в школу, как первый неудачный опыт дружбы, как победа в конкурсе.**

У нас в обществе уделяется очень большое внимание этому этапу жизни школьника, причем так, будто сдает тест на всю оставшуюся жизнь: сдашь – будешь жить, не сдаешь – никакой жизни. Из-за этого Государственная итоговая аттестация становится стрессовым почти для всех.

Из любого исхода этого периода можно взять ресурс: это личный опыт каждого человека, его нужно получить, переработать и идти дальше. В силах родителей и учеников помочь себе подготовиться к успешной сдаче экзаменов и пройти это испытание с наименьшими потерями.

Начинаем готовиться к ГИА

При подготовке **к** ГИА важно учитывать несколько вещей:

1. Подготовку к подобным событиям следует начинать заранее, **за год или полгода, чтобы равномерно распределить нагрузку. В этом году родители смогут выиграть ещё около месяца для подготовки из-за пандемии.**

2. **Эмоциональное состояние ребенка** зависит от **психологического климата в семье.** Если в семье конфликты, ссоры и агрессия, ребенку будет сложнее настроиться на систематическую работу.

3. Экзамен – это **маленький этап в длинной жизни вашего ребенка**, отнеситесь к ситуации соответственно.

**У нас остается месяц, что делать?**

**Снимаем стресс и напряжение**

Тревога, нервозность, агрессия вам не помощники, находим способ для себя и ребенка снимать напряжение: спорт, игры, общение, примеры упражнений.

Чтобы понять уровень тревоги вашего ребенка, мы предлагаем дать выпускнику пройти т**ест на определение уровня тревожности. Вы можете найти его в разделе «Приложение».**

Чтобы помочь ребенку справиться со стрессом и тревогой, предложите ему выполнить **несколько простых упражнений:**

- Можно разрядить свои эмоции, высказываясь тем людям, которые вас поймут и посочувствуют.

- Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце – это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.

- Производи любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле.

- Свое напряжение можно вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить. Из другой газеты слепить свое настроение. Закрасить газетный разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью).

- Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню.

- Погулять в тихом месте на природе.

***Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?***

1. Не забывайте о витаминах и полезных веществах. При стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Здесь лучше проконсультироваться с врачом.

2. Очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.

3. Необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.

4. Для гармоничной жизни необходима поддержка семьи и друзей. Ходите на развивающие занятия, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

**Нормализуем режим и биоритмы**

В подготовке к ГИА немаловажную работу играет всё, что связано с физиологией и биоритмами. Ребенок должен себя чувствовать энергичным и здоровым.

Для этого соблюдаем **режим дня**. Ложимся спать и встаем в одно время, **сон для школьников соответствующего возраста 7-9 часов**. Учитывайте режим питания, соблюдайте полноценный рацион. Так, добавляйте в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад, при необходимости - витамины, чередуйте нагрузку с отдыхом.

**Обеспечиваем поддержку для ребенка**

Поддержка родителей очень важна для ребенка. Как оказать поддержку? **Вспоминайте реальные примеры его побед.**

Беседуйте с ним, **напомнимте, как он выиграл соревнования, участвовал в олимпиаде**, как хорошо рассказал стих, тем самым вы **подтвердите реальными успешными примерами** из жизни ребенка, что он может! Верьте в вашего ребенка, говорите ему об этом, он будет опираться на ваше мнение, даже если не показывает этого.

Очень важно, чтобы **вы искренне верили**, что ваш ребенок способен преодолеть все трудности. **Дети и подростки очень тонко чувствуют состояние родителей, опираются на него**.

**Проговорите разные исходы экзаменов**

Обсудите, что будет, если он сдаст экзамен так, как хотел, и куда в этом случае он будет поступать. Помечтайте вместе, нарисуйте в воображении будущее вашего ребенка после успешной сдачи ГИА. Эта картинка будет вдохновлять и мотивировать его.

**Спокойно поговорите о том, а что если не получится сдать на, то количество баллов, как хотелось бы, что тогда делать? Каков план Б?** Возможно, он пойдет работать или служить в армию, будет перепоступать на следующий год, продолжит обучение платно.

Важно дать понять, что вы любите, принимаете ребенка, независимо от того, сдаст он ГИА или нет.

Если вы находить с ребенком в конфликте, что часто бывает в подростковом возрасте, ваша задача **пояснить свою позицию через родственников и других близких людей.**

Постарайтесь объяснить выпускнику, что в жизни каждого человека бывают сложности и болезненные падения. Это опыт, и важно, как этот опыт переработать, чтобы двигаться вперед.

**«А вдруг вообще не сдаст?»**

Да, и такое может быть, и тут **тоже есть выход** - пересдать позже. Ваша твердая уверенность в том, что выход есть, и что даже этот исход – не конец света, поможет школьнику справиться с таким страхом.

**Мобилизируем сознание: находим оптимальный умственный режим и делим ответственность**

Найдите вместе с ребенком **удобный для него** режим умственной работы. Кто-то может часами сидеть и решать задания, а кому- то нужно делать перерывы каждый час.

**Где ваша ответственность, а где ответственность ребенка?** Есть такая фраза «Знаете, что действительно смешно? Когда родители говорят своему ребенку, что он невоспитанный». Дети – это плоды родительства. **Ребенок копирует родителя во всем, не осознавая этого.**

**Если вы ответственны на работе, выполняете свои обязанности, трудолюбивы, усидчивы, добиваетесь своих целей - у вашего ребенка есть пример перед глазами и все шансы на успех. Если же вы ваша жизнь далеки от примера для подражания, будьте честны перед ребенком, поделитесь своими переживаниями и мыслями.**

**Создать условия для обучения в ваших силах как родителя, сидеть и учить – ответственность ребенка.** Но не стоит его ругать и упрекать, если он этого не делает, возможно, он планирует строить свою жизнь по другому сценарию.

***Упражнения на снятие эмоционального напряжения:***

1.Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Вдохнули - расслабили, выдыхаем - сживаем кулак. Повторите 5 раз. В следующий раз попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, это удваивает эффект.

2. Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.

Слегка помассируйте кончик мизинца.

3.Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.

*«Дыхательная релаксация»*

Выполняйте технику мобилизующего дыхания, чтобы прибавить себе энергии и возбуждения: удлиненный глубокий вдох (4 сек.), пауза длительностью в половину вдоха (2 сек.), короткий, громкий, энергичный выдох (2 сек.). 4 секунды вдыхаем, 2 секунды покоя, 2 секунды быстрого выдоха.

Успокаивающее дыхание – медленный глубокий вдох через нос, пауза в полвдоха, выдох длительностью 2 вдоха. Т.е. выход длиннее, чем вдох. Мобилизовать и успокаивать себя с помощью дыхания нужно научиться в любой ситуации и обстановке, такое упражнение легко заполнить и выполнять.

**Организуйте правильно пространство для занятий**

**Практический совет**: поставьте на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

Чистота и порядок, достаточное количество воздуха и света, удобный стул и свободное место на столе - спутники продуктивной деятельности.

***Упражнение: Что делать, если устали глаза?***

- Посмотрите попеременно вверх-вниз влево — вправо;

- Напишите глазами свое имя, отчество, фамилию;
- Попеременно фиксируйте взгляд на удаленном предмете, потом на листе бумаги перед собой;
- Нарисуйте квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

**Мотивируйте ребенка**

У подростков живой и быстрый ум, они легко обучаются и тянутся к знаниям. Важно, чтобы **их обучали их те, кто для них в авторитете**. Для современного поколения часто авторитетными людьми становятся блоггеры и известные личности. Помогите ребенку найти **достойного представителя обучающих** курсов или наставника в среде его кумиров, прослушайте, что транслирует и чему учит данный тренер.

Показывайте, как можно действовать на своём примере.

Однако вопрос мотивации ограничен тем, что поступление в вуз и баллы **могут быть нужны скорее родителю, чем ребенку.**

Если вуз и специальность навязаны родителями, то баллы, конечно, нужны им. Такие родители чаще воспринимают ребенка как часть своего личного успеха. **Поскольку у современных родителей больше психологических знаний, чем раньше, многим удается осознать, что ребенок — это отдельная личность,** со своими желаниями и возможностями и у него свой личный путь**. Родителям, которые выбрали для своего ребенка специальность и ВУЗ, без учета интересов самого ребенка, возможно, стоит задуматься о своих потребностях и обратится к специалистам.**

**Ребенок говорит, что не хочет поступать в вуз.**

**Что делать?**

**Оптимальной вариант - принять, понять, поддержать и поговорить. Продемонстрируйте уважение к его выбору и пути.**

**Вы также можете попробовать разобраться в причинах его решения не поступать в вуз, а пойти в армию или на работу.**

Бывает, ребенок не хочет поступать, потому что боится не оправдать надежд родителей. Ему легче не пробовать поступать вовсе, чем попробовать и потерпеть неудачу. Тогда вы можете дать понять ребенку, что он любим и будет поддержан, независимо от исходов ГИА, что вы вместе преодолеете трудности и найдете компромисс.

А бывает, что ребенок не готов к обучению в вузе по множеству причин: он не знает, какую профессию получать, не видит ценности в высшем образовании, ему нравится профессия, которая не требует обучения в вузе. Вы со своей стороны можете либо разобраться и помочь решить трудности, либо дать возможность вашему взрослому ребенку строить свой путь, совершать поступки и получать свой опыт, без страха, что его осудят и не примут родители.

**Наблюдения из практики работы с подростками:**

1) Проблемы в семье напрямую влияют на успеваемость ребенка и его формирование. Прежде чем менять ребенка, разберитесь и помогите себе.

2) Часто желания и страхи родителей доминируют в ситуации поступления, если при этом родители властные, то ребенок послушно выполняет указания, каждый день ломая себя, идя против своих желаний. Помогите вашему ребенка стать зрелой личностью, а не навязывайте свои стандарты.

3) У подростка много тревоги и переживаний, а что да как? От родителя ему в-первую очередь нужна ПОМОЩЬ, ПОДДЕРЖКА и ВЕРА. Лекции из серии «Не будешь готовиться, не сдашь, не поступишь, не будет работы, будешь грузчиком и неудачником» детей совсем не мотивируют.

4) Судьба некоторых детей складывается таким образом, что они не в силах на данный период сдать экзамены и поступить в ВУЗ. Серьезные заболевания, смерть близких, семейные трудности могут на время лишить ребенка прежних возможностей и сил. Да, экзамены важны, но иногда бывает что-то поважнее, стоит уступить и дождаться благоприятного момента.

Многим вещам не учат в школе, например, как бережно воспитать ребенка и помочь ему идти своим путем. Всё выучить нельзя, но можно любить ребенка, доверять своему сердцу, понимая, что ребенок - совсем другой человек.

**Приложение**

**Тест «Определение уровня тревожности в ситуациях**

**проверки знаний».**

**(на основе методики многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Ромицына)**

Инструкция: Ребята, данное задание позволит вам узнать свой уровень тревожности в ситуациях проверки знаний. Для этого поставьте в колонку с ответами "+” (если, вы согласны с утверждением) или "–” (если не согласны). Затем посчитайте количество "+”, учитывая, что один плюс равен одному баллу.

1. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько хорошо ты знаешь материал?
2. Обычно ты волнуешься при ответе или выполнении контрольных заданий?
3. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
4. Мечтаешь ли ты о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
5. Бывает ли так, что, отвечая перед классом, ты начинаешь заикаться и не можешь ясно произнести ни одного слова?
6. Обычно ты спишь неспокойно накануне контрольной или экзамена?
7. Часто ли ты получаешь низкую оценку, хорошо зная материал, только из-за того, что волнуешься и теряешься при ответе?
8. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
9. Часто ли бывает такое, что у тебя слегка дрожит рука при выполнении контрольных заданий?
10. Беспокоишься ли ты по дороге в школу о том, что учитель может дать классу проверочную работу?

Считаем количество баллов.

Обработка результатов. У мальчиков низкой уровень тревожности при проверке знаний, если набрано 0 баллов; средний уровень, если набрано от 1 до 4 баллов; повышенный уровень – от 5 до 6 баллов; крайне высокий уровень – от 7 до 10.

У девочек низкий уровень тревожности при проверке знаний, если набрано от 0 до 1 балла; средний уровень, если набрано от 2 до 6 баллов; повышенный уровень – 7–8 баллов; крайне высокий уровень – от 9 до 10.

Интерпретация результатов.

***Низкий уровень.*** Состояние тревоги в ситуациях проверки знаний вам не свойственно. Демонстрация знаний (или их отсутствия), достижений, возможностей вас не смущает. Напротив, вы стремитесь вызвать как можно более бурную реакцию со стороны окружающих в ответ на собственные высказывания или поступки, смутить учителя или шокировать одноклассников. Вы любите быть на виду вне зависимости от того, какое впечатление вы производите на окружающих. У вас, по всей видимости, учеба и отношение к ней стоят не на первом месте в списке приоритетов. Вероятно, этот вид деятельности конкурирует с другими, ему уделяется меньше внимания. Можно предположить и некоторую облегченность восприятия и мышления, высокую самооценку и уверенность в себе, свободное проявление эмоций в поведении и независимость. Также не следует исключать и нежелание искренне отвечать на тест.

***Средний уровень.*** Нормальный уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, необходимый для адаптации и продуктивной деятельности. Ваши эмоциональные переживания в условиях проверки знаний, достижений, возможностей имеют адекватный характер. Вы достаточно ответственно относитесь к подобным ситуациям, объективно оценивая свои возможности. Для вас характерны адекватность самооценки, уравновешенность поведения, отсутствие повышенной чувствительности, социальной зависимости и сверхконтроля. В поведении можно наблюдать черты уверенности, решительности, самостоятельности. Вы достаточно спокойно чувствуете себя у классной доски, демонстрируя свои знания и возможности.

***Повышенный уровень.*** Вы можете испытывать негативное отношение к демонстрации своих знаний, не любить “устные” предметы, предпочитая отвечать письменно. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей особенно выражено, когда аудитория слушателей незнакома либо значима для вас. Сама по себе учеба для вас нетрудна, но вы, возможно, боитесь отвечать у доски, т. к. теряетесь, и поэтому ничего не можете вспомнить. Страх перед публичной демонстрацией своих знаний провоцирует чувство тревоги и неуверенности в себе. В то же время вы достаточно успешно справляетесь с письменными заданиями, контрольными и внеклассными работами, поскольку здесь отсутствует так называемая “публичная оценка”.

***Крайне высокий уровень.*** Очень высокий уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, проявляющийся как в ситуациях публичной оценки, так и при выполнении индивидуальных и письменных работ. Вы испытываете резко негативное отношение к демонстрации своих знаний, боитесь отвечать перед классом и особенно у доски. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей порой бывает неадекватно сильным. У вас иногда может появляться слабость и дрожь в ногах и руках, иногда не можете связно произнести ни одного слова. Экзаменационная ситуация с ее помпезностью, нервозностью родителей, предварительной “накачкой”, с непременным ожиданием своей очереди за дверью становится для вас серьезной психотравмой. У вас могут рано формироваться чувства долга, ответственности, высокие моральные и этические требования к себе. Именно у себя вы находите массу недостатков. Вас отличает склонность к детальному анализу своего поведения и реакций и высокому интеллектуальному контролю над ними. Данные особенности могут обусловливать такие изменения в познавательной деятельности, как ослабление концентрации и переключаемости внимания, трудности при отделении главного от второстепенного и др.