# ВЫСТУПЛЕНИЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА НА РОДИТЕЛЬСКОМ СОБРАНИИ ПО ТЕМЕ:

# «Психолого-педагогическая подготовка к ГИА. Как противостоять стрессу».

# Здравствуйте уважаемые присутствующие! Тема моего сегодняшнего выступления «Психолого-педагогическая подготовка к ГИА. Как противостоять стрессу».

**Что такое «экзамен?»**

**«Экзамен»**  в переводе с латинского – «испытание». В школьной реальности экзамен  - это оценка конечного результата, анализ соответствия уровня развития выпускников образовательному стандарту.

Не только учителя, но и родители могут помочь своему девятикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам. Также выпускникам необходима и психологическая готовность к ситуации сдачи ОГЭ.

 Психологическая готовность определяется как **сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче экзаменов**.

 Психологи выделяют следующие структурные компоненты готовности выпускника к сдаче ГИА: познавательный, личностный и процессуальный.

**Процессуальный компонент** рассматривается с точки зрения знаний ребенка о процедуре предстоящего экзамена (ЕГЭ, ОГЭ). Поскольку ЕГЭ и ОГЭ отличаются от традиционного экзамена самой процедурой организации времени и типом заданий (тест, вопросы с кратким ответом, открытые вопросы), поэтому незнание процедуры может в несколько раз повышать тревожность и влиять на общую обстановку при сдаче ЕГЭ и ГИА.

**Познавательный компонент** рассматривается с точки зрения умения ребенка работать с различной информацией, что предполагает наличие высокого уровня внимания, развитой логики и памяти.

**Личностный компонент** представлен тремя личностными характеристиками: интроверсия, организованность и эмоциональная стабильность.

**ОСНОВНЫЕ ТРУДНОСТИ ПРИ СДАЧЕ ЕГЭ** и **ОГЭ И СПОСОБЫ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ.**

 Возможные трудности при сдаче ОГЭ в основном связаны с особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, с недостаточным уровнем развития самоконтроля, с низкой стрессоустойчивостью учащихся, с отсутствием навыков саморегуляции.

  **Почему они так волнуются?**

* Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.
* Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.
* Боятся незнакомой, неопределенной ситуации.
* Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

Каждая из этих причин может в той или иной степени влиять на состояние вашего ребенка.

**Так чем же 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.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка тех, кого ребенок считает значимыми для себя, очень важна для него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий.

Главное для родителей – научить ребенка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты можешь это сделать».

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен (а), что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это хорошо».

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

 **Что происходит в организме подростков во время экзаменов.**

В мозге ребенка непрерывно работают свыше 100 миллиардов нервных клеток, причем каждая связана с еще 10000 других. И каждую секунду они одновременно обмениваются информацией и подают миллионы сигналов. Для того чтобы этот сложнейший механизм функционировал без сбоев, клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Мозг ежедневно забирает 20 процентов всей энергии, получаемой с пищей. Таким образом, то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности мозга ребенка.

 Морковь особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. Совет: перед заучиванием дайте ребёнку тарелку тертой моркови с растительным маслом.

 Репчатый лук помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум половина луковицы ежедневно (дробно, в течение дня).

 Орехи особенно хороши. Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

 Инжир освобождает голову для новых идей. Содержащееся в нем вещество по химическому составу близко к аспирину, эфирные масла разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом.

 Капуста снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Для этого нужно съесть салат из капусты перед экзаменами.

 Лимон освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С.

 Черника - способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды или варенье.

 **Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности школьников при подготовке и сдаче экзаменов**

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. **Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды.** В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.

Лучше всего подходит минеральная вода, т.к. она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. В сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание. Для того чтобы расщепить соки, тоже требуется вода. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.

Вторая проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, — это **нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий.** Если доминирует одно из них — правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие — правой половиной. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.

Чтобы скоординировать полушария мозга можно выполнить следующее упражнение, которое называется **«перекрестный шаг»** и проводится следующим образом.

Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, тот правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.

Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги косой крест, похожий на букву «Х»,и несколько минут смотреть на него. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

Следующее упражнение уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием **«энергетическое зевание».** Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3–-5 зевков.

 Эмоциональный настрой играет важную роль при подготовке и прохождении ОГЭ, т.к. период экзаменов для большинства выпускников является очень тревожным. Существует определенный уровень тревоги, оптимальный для организации деятельности, но очень высокий уровень волнения мешает учебной деятельности. Все силы уходят на то, чтобы справиться с волнением. Это особенно характерно для детей тревожных, склонных переживать даже без особого повода.

 **Поведение родителей.**

* В первую очередь папа и мама сами не должны показывать, что они очень тревожатся за то, сколько баллов наберёт в процессе сдачи того или иного экзамена их ребёнок.
* Особенно важно не нагнетать и без того напряжённую обстановку непосредственно перед предстоящим экзаменом.
* Лучше лишний раз похвалить ребёнка, попытаться любым своим поступком показать ему, что вы твёрдо верите в его удачу.
* Родителям необходимо контролировать выбранный режим подготовки, иначе дети могут просто переутомиться физически или «перегореть» эмоционально.
* Важно научить ребенка воспринимать экзамен не только как испытание, но и как возможность проявить себя и приобрести экзаменационный опыт.

 **Методы быстрого снятия сильного психического напряжения.**

С целью снятия психоэмоционального напряжения, самостоятельного освоения приемов саморегуляции можно порекомендовать детям выполнить ряд упражнений: «Сосулька», «Апельсин», «Воздушный шар».

**Упражнение «Апельсин»**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.
Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит апельсин. Начинайте его медленно сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что апельсин находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

**Упражнение «Сосулька»**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.
Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх (можно проделать и сидя). Представьте, что вы сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под действием солнца вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно мышцы рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

**Упражнение «Воздушный шар»**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.
Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы - большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

И наконец, при сильном нервно - психическом напряжении можно порекомендовать выполнить 20-30 приседаний, либо 15-20 прыжков на месте.

Спокойно, глубоко подышать, съесть шоколад.

 **Поведение родителей** **после экзамена.**

* не критикуйте ребёнка после экзамена;
* дайте ему время «переключиться»;
* поддерживайте ребенка;
* в случае неуспешной сдачи экзамена, помогите ребенку скорректировать пути профессиональной самореализации.

 **И помните, что каждый, кто сдаёт экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку – умение не сдаваться.**

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ СЛОВО**

Необходимо и важно подготовить старшеклассников к сдаче ОГЭ. Сохранить, как физическое, так и психологическое здоровье выпускников.

 Желаю удачи! Спасибо за внимание!