

**Занятие педагогического всеобуча
с родителями обучающихся 11 класса
Тема 1. «Готовимся к ЕГЭ»**

Очень скоро завершатся школьные годы ваших детей. Впереди у них очень важный период – государственная итоговая аттестация – в форме единого государственного экзамена. ЕГЭ отличается от привычных для нас форм проверки знаний, поэтому мы уделяем особое внимание подготовке к нему.

Успешная сдача ЕГЭ – это наша с вами общая задача, в решении которой и у семьи, и у школы есть своя зона ответственности. Каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. В течение года обучающиеся знакомились с правилами и процедурой экзамена, с правилами заполнения бланков, тренировались в решении заданий, что снимет эффект неожиданности на экзамене, помогает ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. Несомненно, результаты выпускных экзаменов имеют и для детей, и для родителей, и для педагогов особую значимость. 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. Самое страшное для многих во время экзамена состоит в том, что они не могут "взять себя в руки".

ЕГЭ - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки. Никто не может всегда быть совершенным. Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие. Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию.

Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь.

Почему дети волнуются?

- сомневаются в своих знаниях;
- чувствуют ответственность перед родителями и учителями;
- личностные особенности у всех детей разные: кто-то уверенно чувствует себя в незнакомой ситуации, а кто-то при этом испытывает стресс, тревогу.

Успешная подготовка ребенка к ЕГЭ зависит от наших общих усилий: с одной стороны, школы, а с другой – семьи. Что же могут сделать родители? Очень важно оказать помощь ребенку в организации режима дня, так как сами дети зачастую пренебрегают простыми гигиеническими правилами. Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

Рекомендации по заучиванию материала

Главное - распределение повторений во времени.

Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.

Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

Дайте совет во время сдачи экзамена обратить внимание на некоторые моменты:

- 1) Сначала сделать те задания, которые не вызывают затруднений, более сложные задания оставить на потом.
- 2) Внимательно читать вопрос, дочитывая его до конца, часто изюминка вопроса кроется именно там.
- 3) Если на некоторые вопросы совсем нет никакого ответа, то надо положиться на свою интуицию, и выбрать ответ.

В период ГИА основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и не мешать ему. Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

Накануне экзамена, ребёнок должен полноценно отдохнуть, хорошо выспаться.

Готовиться к экзаменам в последние часы нет смысла. Организм должен подготовиться к «испытанию». Помогите собраться ребёнку на экзамен. Заранее соберите всё необходимое.

Если вдруг так случилось, что ребёнок не смог набрать минимальное количество баллов или меньше, чем планировал, не ругайте его за это. В этот момент ему необходима особая поддержка. Успокойтесь, и потом вместе ищите какие-то пути выхода из ситуации.

Уважаемые родители, вы всегда можете помочь своему ребенку сдать любой экзамен, в первую очередь, организацией самоподготовки, пониманием и поддержкой, верой в их силы!

Памятка

ЧТО НЕОБХОДИМО ВЗЯТЬ ВЫПУСКНИКАМ НА ЕГЭ

документ, удостоверяющий личность (паспорт);

гелевую или капиллярную ручку с черными чернилами;

дополнительные устройства и материалы, которые можно использовать по некоторым предметам: на экзамен по математике нужно взять с собой линейку; по физике - непрограммируемый калькулятор и линейку; по химии - непрограммируемый калькулятор; по географии - линейку, непрограммируемый калькулятор и транспортёр.

Психологическая поддержка старшеклассников родителями

Важное значение имеет восприятие ЕГЭ в семье – какие разговоры ведутся в этот период в семье по поводу возможных последствий сдачи экзаменов для выпускника. Негативные или жесткие установки родителей на определенные результаты выпускных экзаменов могут сказаться на эмоциональном состоянии старшеклассников.

Специфика самой формы проведения экзамена ЕГЭ (письменная форма, заполнение бланков, незнакомое окружение и люди) требует большей собранности и внимания, стратегии организации времени, которые более адекватны во время письменного экзамена. В это время учащимся не столько нужна внешняя поддержка со стороны окружающих, сколько важна ситуация, в которой они могут полностью сосредоточиться.

Поэтому важно создавать дома определенную обстановку, в которой старшеклассник может полноценно готовиться к итоговой аттестации, не отвлекаясь на посторонние шумы, имея личностное пространство для учебной деятельности.

Важно, чтобы семья оказывала поддержку ребенку не только в сам период сдачи выпускных экзаменов, но и во время всего периода подготовки. Данная поддержка заключается в формировании уверенности у старшеклассника в том, что в случае неуспешной или недостаточно успешной сдачи выпускных экзаменов у старшеклассника все равно есть выбор: продолжить образование в различных образовательных учреждениях или получить среднее специальное образование для получения профессии.

Для этого в семье должна вестись планомерная профориентационная работа, заключающаяся в совместном поиске и обсуждении альтернативных вариантов получения

профессионального образования, знакомстве с требованиями образовательных учреждений, необходимых для поступления, обсуждении возможностей поступления в различные образовательные учреждения среднего (специального) и высшего образования. Отличие ЕГЭ от традиционного экзамена в том, что выпускнику не предлагается определенный перечень тем и вопросов, а требуется знание всего учебного материала. Такая ситуация часто вызывает излишнее волнение у подростков, так как им кажется, что объем материала очень большой, они не успеют все выучить к экзамену. Для того чтобы задача стала более реальной, ребятам нужна помощь в распределении материала, определении ежедневной нагрузки. Составление плана помогает справиться с тревогой: появляется ощущение того, что повторить или выучить необходимый материал реально, времени для этого достаточно. Часто старшеклассники не могут сами этого сделать, и помощь родителей будет как нельзя кстати.

Сама процедура ЕГЭ может вызывать специфические трудности у отдельных категорий выпускников.

Например, астеничным, ослабленным подросткам трудно поддерживать высокий уровень работоспособности в течение всего экзамена, у тревожных ребят вызывает напряжение сам факт ограниченного времени. Большинство перечисленных качеств закладываются и формируются в семье, причем с самого раннего детства. Родителям следует учитывать индивидуальные особенности своего ребенка и заранее продумать стратегию поддержки, возможно, обратиться за помощью к соответствующим специалистам.

Основные функции родителей в период подготовки и сдачи выпускных экзаменов – это:

- сохранить здоровье их ребенка;
- снизить риски стресса у старшеклассника;
- обеспечить дома комфортные условия для подготовки к выпускным экзаменам;
- оказать поддержку в выборе профессии с учетом любых результатов экзаменов.