***Педагог-психолог Назарова А.В.***

**Родительское собрание**

**Тема: « Как психологически подготовить ребенка к сдаче экзамена»**

***«Если ты не уверен в себе, трудно поверить в то,***

***что в тебя поверят другие»***

***Восточная мудрость***

**Цели:**

расширить психологические знания родителей

дать рекомендации родителям по психологической подготовке ребенка к экзаменам.

дать родителям возможность поделиться своим опытом подготовки ребенка к сдаче экзамена

**План собрания:**

1) Организационный момент

2) Выступление психолога

3) Раздача памятки с рекомендациями для родителей

4)Подведение итогов

**Участники:**родители учащихся, классный руководитель, школьный психолог.

**Оборудование и материалы:**

1. Мультимедийная презентация
2. Компьютер, мультимедийный проектор с экраном.

**Подготовительный этап**

1. Приглашение родителей за 1-2 недели до проведения собрания.

2. Подготовка проведению анкетирования детей и родителей.

**Прогнозируемые результаты:**

1. Повышение компетентности родителей в вопросах психологии развития и общения с детьми.
2. Изменение педагогической позиции родителей во взаимодействии со своими детьми во время подготовки и проведения ЕГЭ.
3. Развитие установки на успешную сдачу ЕГЭ.

**Выступление психолога: «Роль родителей в подготовке выпускников  к экзаменам»**

Успешная подготовка ребенка к экзаменам 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. Например, дети часто волнуются, так как им кажется, что объем материала очень большой, они не успеют все выучить к экзаменам. Для того чтобы эта задача стала для детей более реальной, мы можем оказать им помощь в распределении учебного материала по дням, в определении ежедневной нагрузки, в составлении плана. Составление плана помогает также справиться с тревогой: ребенок понимает, что успеть выучить весь учебный материал вполне реально, у него достаточно времени для этого. Часто дети не могут сами этого сделать, и наша помощь может быть как нельзя кстати.

Огромное значение имеет режим дня. Сон- не менее 8 часов; В период экзаменов дети часто недосыпают, занимаются вечером или ночью, поддерживая себя крепким чаем или кофе. Этого делать нельзя. Ночные занятия неэффективны, истощают нервную систему и приводят к сонливому состоянию. Спать нужно при открытой форточке или окне. Это обеспечивает полноценный отдых и восстановит работоспособность.

Прогулки на свежем воздухе, занятия спортом. Подготовка к экзаменам- 8 часов в день. Лучшее время , когда внимание и память находятся « на высоте»- с 10 до 12 и с 16 до 18 часов. Умственные занятия дети должны чередовать с физическими упражнениями и отдыхом. Каждый час нужно делать 10-15 минутные перерывы на активный отдых: встать, походить, сделать несколько упражнений. После 2.5-3 часов работы можно сделать более продолжительный перерыв(30 мин)

Не следует забывать о нагрузке про глаза, так как в период подготовки к экзаменам она увеличивается. Если устали глаза , значит устал весь организм.

Снять усталость помогут простые упражнения:

-посмотреть попеременно вверх-вниз, вправо-влево ( 15-20 сек)

-рисовать глазами различные фигуры сначала по часовой стрелке, потом в обратную сторону.

Попеременно фиксировать взгляд на удаленном предмете, потом на листе бумаги перед собой (20 сек)

Для сохранения сил и повышения работоспособности огромное значение в период подготовки к экзаменам имеет организация полноценного питания. Оно должно быть 3-4 разовым, калорийным и богатым витаминами.

Для продуктивной работы мозгу необходимо разнообразные продукты.

1. Снять утомление при тяжелой умственной работе укрепить нервные систему помогут **грецкие орехи.**

2. Улучшают мыслительную деятельность калий и кальций, которые содержатся **в кураге, изюм, йогурте, твороге.**

3. Активизирует обмен веществ в мозге, улучшает и обостряет память, облегчает запоминание обыкновенная **морковь.**

4. Антистрессовое действие оказывает **шоколад и клубника**.

5. Способствует концентрации внимания, вселяет бодрость и уверенность в себя **банан.**

6. Способность к концентрации внимания усиливает обычный **репчатый лук.**

7. Снять нервозность за счет снижения активности щитовидный железы поможет **капуста.**

8. Освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С **лимон**

Накануне же или перед самим экзаменом ничем успокаивающим поить ребенка не стоит: можно спровоцировать сонливость, рассеянность, заторможенность, а на экзамен нужно прийти собранным и активным.

В период подготовки к экзаменам каждое утро давайте ребенку по 1-2 драже аскорбиновой кислоты- за свойство вызывать прилив сил и улучшить умственную работоспособность ее по праву называют витамином бодрости.

Во время экзаменов наша задача – создание эмоционально спокойной, ненапряженной атмосферы. Ребенку бывает трудно опираться на собственную уверенность в себе, и в этой ситуации роль такой «палочки-выручалочки» играем  мы, взрослые. Важно создать для ребенка ситуацию успеха, говорить ему о том, что мы в него верим. Однако при этом следует дать понять, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет не совсем таким, каким хотелось бы (особенно в том случае, если ребенок очень ответственный и старается соответствовать ожиданиям взрослых).

***Рекомендации для родителей***

* Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте 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 более вероятности допущения ошибок
* Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением
* Помогите детям распределить темы подготовки по дням
* 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
* 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. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
* Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету
* 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.
* Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
* И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий

**Экзамен – это всего лишь очередное испытание в жизни, и только совместными усилиями вы сможете преодолеть этот ответственный период его жизни. Окружите своего ребенка любовью и взаимопониманием**