Родительское собрание

Основные трудности при сдаче ЕГЭ и способы их преодоления

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

**Процессуальный компонент** мы рассматриваем с точки зрения знаний ребенка о процедуре предстоящего экзамена (ЕГЭ, ГИА). Поскольку ЕГЭ и ГИА 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** мы рассматриваем с точки зрения умения ребенка работать с различной информацией, что предполагает наличие высокого уровня внимания, развитой логики и памяти.**Внимание** крайне важно при выполнении письменных заданий, тем более в тестовой форме. **Логика** помогает не только связанно выражать мысли в вопросах, требующих развернутого ответа, но и может помочь в случае затруднений при выборе тестовых ответов (выбрать наиболее вероятный ответ, если не знаешь правильного).**Память** в большей степени помогает в подготовке к экзамену, когда ребенок усваивает материал, а также помогает оперировать информацией, полученной непосредственно на экзамене.

**Личностный компонент** представлен тремя личностными характеристиками: интроверсия, организованность и эмоциональная стабильность. Интроверсия в данном случае рассматривается нами как способность сосредоточенно и самостоятельно работать с материалом, а не надеяться на помощь других, тем более что в условиях ЕГЭ и поддержки и помощи от окружающих ждать не приходится. Организованность помогает планировать свое время, строить четкий план действий на экзамене, выбирать индивидуальную стратегию решения заданий. Правильно спланированное время позволяет не только снизить тревожность, но и снизить вероятность описок, ошибок по невниманию, а также поможет сделать больше заданий, что повысит вероятность успеха. Эмоциональная стабильность – характеризуется устойчивостью эмоционального состояния ребенка и является необходимой при сдаче экзамена.

**Основные трудности при сдаче ЕГЭ и способы их преодоления**

Возможные трудности при сдаче ЕГЭ и ГИА в основном связаны с особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, с недостаточным уровнем развития самоконтроля, с низкой стрессоустойчивостью учащихся, с отсутствием навыков саморегуляции. Все эти трудности можно преодолеть через:

- знакомство выпускников с процессуальными особенностями ЕГЭ и возможными способами подготовки к ним;

- выработка индивидуальной стратегии деятельности при подготовке и сдаче ЕГЭ и;

- повышение учебной мотивации старшеклассников;

- повышение уверенности обучающихся в себе, развитие у них адекватной самооценки, позитивного мышления;

- знакомство обучающихся со способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.

- сохранение психологического здоровья учащихся;

- обучение навыкам саморегуляции, контроля эмоционального состояния; снятия стресса у учащихся в экзаменационный период;

- повышение психологической компетентности учащихся;

- профилактика конфликтно-опасных ситуаций в экзаменационный период.

**Рекомендации для учащихся и родителей по психолого-педагогической подготовке к сдаче ЕГЭ**

|  |
| --- |
| **Что происходит в мозгу.**  В мозгу 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 нашего мозга.  **1.Продукты, необходимые для рациона питания:**  Морковь особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. Наш совет: перед зубрежкой съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом.  Ананас - любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в [витамине](https://pandia.ru/text/category/vitamin/) С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах очень мало калорий (в 100 г всего 56). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.  Авокадо - источник энергии для кратковременной памяти за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно половины плода.  Креветки - деликатес для мозга: снабжает его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 граммов в день. Но обратите внимание: солить их следует только после кулинарной обработки (варки или жаренья).  Репчатый лук помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум половина луковицы ежедневно.  Орехи особенно хороши, если вам предстоит умственный «марафон». 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.  Тмин может спровоцировать рождение гениальных идей. Эфирные масла, содержащиеся в нем, стимулируют всю нервную систему. Тот, кто нуждается в творческой активности мозга, должен пить чай из тмина: две чайные ложки измельченных семян на чашку.  Капуста снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошел «мандраж», съешьте салат из капусты перед экзаменами, и вы спокойно к ним подготовитесь.  Лимон освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С.  Черника - способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды или варенье.  **Метод быстрого снятия сильного психического напряжения.**  ***Он включает в себя упражнения по произвольному напряжению и расслаблению основных мышечных групп. Характерной чертой каждого упражнения является чередование сильного мышечного напряжения и следующего за ним расслабления.***  ***Противопоказаниями для выполнения отдельных упражнений по расслаблению является патология соответствующих органов, болезни костно-мышечной системы.***  С целью снятия психоэмоционального напряжения, самостоятельного освоения приемов саморегуляции можно выполнить ряд упражнений: «Сосулька», «Муха», «Апельсин», «Воздушный шар».  **Упражнение «Муха»**  Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.  Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача, не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.  **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 вы можете выполнить 20-30 приседаний, либо 15-20 прыжков на месте.  Спокойно, глубоко подышите, попейте воды, съешьте шоколад.  Послушайте свое тело, расслаблено ли оно?  И вот теперь спокойно принимайтесь за тест.  **При работе с тестовыми заданиями во время экзамена многое зависит от того, что вам удастся вспомнить (способы запоминания.**  А**) Для того, чтобы вспомнить и дать правильный ответ, нужно сосредоточиться и непременно успокоится.**Если вы взволнованы, то закройте глаза, расслабьтесь, вспомните что-нибудь приятное или смешное. Спокойно подышите, обратите свое внимание на то, чтобы ваше дыхание стало спокойным, ровным. Для этого вам не придется потратить много времени. И лишь после того, как вы придете в рабочее состояние, внимательно прочитайте вопросы. Не может быть, чтобы вы ничего абсолютно не знали. Просто не бывает такого!  **Б) Начинайте работу с вопроса, на который вы знаете ответ.** Это вам поможет почувствовать уверенность в себе, сэкономить время, которые вы можете уделить в последующем на работу с трудными заданиями. При работе над хорошо знаемым вопросом у вас подсознательно будут припоминаться ответы на остальные вопросы.  Помните, что самое первое состояние, с которым сталкивается экзаменуемый, не зависимо от формы заданий, это состояние, что вы вообще ничего не знаете. Если вами материал усвоен хорошо, то через некоторое время у вас в памяти начнут, как бы всплывать части ответа. Обладая общими знаниями о предмете, до многого можно додуматься самостоятельно.  **В) Ищите смысловые и структурные связи.**  Помните, что любой логически связанный текст, строится так, чтобы одна мысль логически предопределяла следующую за ней, поэтому с самого начала постарайтесь понять смысл задания.  **Г) Используйте ассоциации.**  Представив в памяти обстановку, в которой вы готовились и учили материал, вы сможете припомнить и сам материал, необходимый вам для ответа на задание. Это может быть и припоминание определенного урока, и того, что вам говорил учитель, и ваши ответы, и ответы других учеников, и записи, графики, рисунки и т. п.  - Необходимо рациональное чередование разных видов деятельности и отдыха. Это обеспечивает переключение учащихся с одного вида деятельности на другой и создает благоприятные условия для восстановления функциональной работоспособности клеток головного мозга.  Знайте, что необходимо и важно подготовить старшеклассников к сдаче ЕГЭ и ГИА. Сохранить, как физическое, так и психологическое здоровья выпускников;  Желаю удачи! Спасибо за внимание! |