

Протокол № 3

родительского собрания в 11 классе МБОУ «Водоватовская СШ»: «Общие вопросы подготовки к ГИА. Психологическая поддержка родителями своих выпускников.»

Дата проведения 16.03.2022

Число присутствующих 20

Приглашены: Черемухина Л.Н.- заместитель директора по УВР, Агапова А.С.- заместитель директора по ВР, Воробьева Т.Н.- заместитель директора по ВР МБОУ «Выездновская СШ», Далекина В.И. – психолог МБОУ «Выездновская СШ»

Цель: обсудить результаты диагностических работ, проведенных в декабре 2021 года в рамках подготовки к итоговой аттестации учащихся 11 класса,

проанализировать подготовленность учащихся к предстоящим экзаменам

ПОВЕСТКА ДНЯ:

1. Знакомство с аналитической справкой по результатам мониторинга дефицитов предметных результатов обучающихся в рамках проекта по внедрению модели поддержки школ с низкими результатами обучения (декабрь 2021 г.)
2. Сроки подачи заявления о выборе учебных предметов.
3. О правилах поведения на ЕГЭ
4. Беседа со школьным психологом «Психологические аспекты подготовки школьников к сдаче ГИА».

СЛУШАЛИ:

По первому вопросу слушали заместителя директора по УВР Черемухину Л.Н. Она познакомила с результатами диагностических работ, указала на предметные дефициты, познакомила с индивидуальными образовательными маршрутами по предметам.

По второму вопросу заслушали классного руководителя Щелокову М.В.. Она ознакомила родителей с содержанием заявлений детей, заполненных 12 января 2022 года для прохождения ГИА-11 в форме ЕГЭ и с выбором выпускников предметов по выбору для сдачи ЕГЭ 2022

По третьему вопросу заслушали заместителя директора по УВР Черемухину Л.Н. Она напомнила родителям о правилах поведения детей на ЕГЭ во время сдачи экзаменов, о недопущении иметь при себе средств связи, электронно- вычислительной техники, фото, аудио и видеоаппаратуры, справочных материалов, письменных заметок и иных средств хранения и передачи информации.

По четвертому вопросу выступила психолог МБОУ «Выездновская СШ» Далекина В.И.: По своей сути ГИА является своеобразной проверкой знаний, социальной и психологической готовности школьников к постоянно меняющимся условиям современной реальности. В этой связи, психологическая устойчивость старшеклассников является одной из основных характеристик, способствующих успешной аттестации в форме ГИА.

Повышенный уровень тревоги на экзамене приводит к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания, работоспособности. Тревога – это весьма энергоемкое

занятие. Чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается на учебную деятельность

Совершенно очевидно, что перед психологами, педагогами и родителями встает проблема охраны психического здоровья школьников, для решения которой необходима продуманная система мероприятий, предусматривающая создание стабильной благоприятной атмосферы, уменьшение вероятности возникновения стрессовых ситуаций и повышение функциональных возможностей школьников.

Процедура прохождения ГИА – деятельность сложная, отличающаяся от привычного опыта учеников и предъявляющая особые требования к уровню развития психических функций. Эта процедура во многом имеет инновационный для подростков характер, что может явиться причиной значительных трудностей на экзамене.

По результатам тестирования, наиболее значимыми причинами волнения выпускников являются:

- сомнение в полноте и прочности знаний;
- сомнение в собственных способностях: умение анализировать, концентрировать и распределять внимание;
- психофизические и личностные особенности: быстрая утомляемость, тревожность, неуверенность в себе;
- стресс незнакомой ситуации;
- стресс ответственности перед родителями и школой.

Таким образом, условно можно выделить три группы трудностей ГИА для детей:

- *познавательные* – связанные с особенностями переработки информации в ходе ГИА, со спецификой работы с тестовыми заданиями, недостаточным объемом знаний, неспособностью гибко оперировать системой учебных понятий предмета (эти трудности являются всего периода обучения в школе!);
- *личностные* – обусловленные особенностями и состояниями, отсутствием возможности получить поддержку взрослых;
- *процессуальные* - связанные с самой процедурой ГИА и отсутствием четкой стратегии деятельности.

Психологическая поддержка – это процесс, в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах старшеклассника с целью укрепления его самооценки; помогает ему поверить в себя в свои способности; поддерживает его при неудачах.

Памятки для родителей

«Как поддержать ребенка во время выпускных экзаменов»

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
2. 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".

3. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
4. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
5. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
6. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
7. 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.
8. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
9. 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.
10. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
11. 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. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
12. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
13. Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее: пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу; внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать); если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться; если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.
14. И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Для учащихся о профилактике «экзаменационных стрессов» психолог предложила следующее:

Отличие ГИА от традиционного экзамена состоит 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, необходима 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.

Во время экзамена необходимо:

1) 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.

Лучше всего подходит минеральная вода, т.к. Она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить простую чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки бесполезны и вредны.

2) Вторая проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, - это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий головного мозга. Если доминирует одно из них - правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ними задачи. Но можно восстановить гармонию, применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «х», и несколько минут созерцать его.

3) 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), соединяющую 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.

4) Самовнушение не помешает, думайте о себе только положительно: «Я умница, я всё сдам!», Я спокоен и все мои умения проявят себя».

ПОСТАНОВИЛИ:

1. Принять к сведению информацию о результатах диагностических работ, обучающимся продолжать подготовку к ЕГЭ с учетом выявленных предметных дефицитов.
2. Принять к сведению информацию об выбранных предметах для сдачи ЕГЭ и их сроках
3. Принять к сведению правила поведения детей на ППЭ во время сдачи ЕГЭ.

Родителям взять под строгий контроль подготовку детей к ГИА. Усилить контроль за посещаемостью учениками уроков, элективных курсов по предметам, дополнительных занятий, информировать классного руководителя о пропусках учащихся.

4. Рекомендовать родителям строить новую тактику общения с детьми, учитывая особенности подросткового возраста. Ознакомиться с Памяткой для родителей «Как поддержать ребенка во время выпускных экзаменов»

Классный руководитель _____ /Щелокова М.В./