

Родительское собрание Жизненные цели подростков.

Как подготовить себя и ребенка к будущим экзаменам?

Цель:

1. Познакомить с Положением о порядке проведения государственной (итоговой) аттестации (ГИА) обучающихся 9 класса.
2. Изучить регламент подготовки и проведения ГИА по русскому языку, математике и др. предметам.
3. Сформировать у родителей уважительное отношение к подготовке детей к экзаменам.
4. Помочь ребенку преодолеть психологические трудности, связанные с предстоящими экзаменами.

Форма проведения: беседа.

Вопросы для обсуждения: обсудить с родителями результаты успеваемости учащихся; подготовить родителей учащихся к новой жизненной ситуации – сдаче их детьми экзаменов за курс базовой школы.

*«Человек страдает не столько от того,
что происходит, сколько от того,
как он оценивает происходящее»
(Монтень).*

Ход собрания

Вступительное слово:

Уважаемые родители!

Для вас и ваших детей наступает ответственная и волнующая пора – пора сдачи первых государственных экзаменов. От того, насколько серьезно вы к ним относитесь, во многом зависит результат аттестации вашего ребенка.

Наша с вами задача – помочь пройти этот путь с честью, показав все, чему оно научился и в чем преуспел за эти годы.

И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для выпускников. «Экзамен» переводится с латинского как «испытание».

Помните, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку — умение не сдаваться в трудной ситуации.

Главное условие успешной сдачи ГИА - это разработка индивидуальных способов и стратегий, которые в соответствии со своими личностными особенностями использует ученик, и которые позволяют ему добиться

наилучших результатов на экзамене. Успешность сдачи экзамена во многом зависит от того, насколько знакомы вы и ребята со специфической процедурой экзамена.

Низкая осведомленность родителей о процедуре проведения экзамена повышает тревогу и ограничивает возможность оказания поддержки ребенку. Таким образом, роль родителей в подготовке девятиклассников к ГИА включает в себя не только конкретные действия по поддержке ребенка в период экзаменов, но и создание условий для развития здоровой, успешной, психологически зрелой личности.

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. Часто девятиклассники не могут сами этого сделать, и помощь родителей будет как нельзя кстати.

Рекомендации родителям.

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.

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.

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.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зубрить 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 (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.

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.

Ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться.

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 дочитать 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.

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Подведение итогов

Надеюсь, предложенные выше рекомендации и советы помогут вам и вашим детям справиться со стрессом – предстоящими экзаменами.