Выступление на родительском собрании
педагога-психолога Пелле И.Ю.
«Помощь родителей по подготовке к сдаче экзаменов
(в рамках ГИА) учащимися 9-х классов.

Уважаемые родители, сегодня мы поговорим о том, как за оставшийся период времени вы можете помочь своим детям при подготовке к сдаче экзаменов. Результаты опроса учащихся 9-х классов об участии в предварительном части экзамене, его результативности показали следующее:

1. **Степень уверенности в сдаче экзамена** разделила учащихся на три примерно равные группы.

Первая группа переживает себя неуспешными или недостаточно успешными, неуверенными в хорошем результате;

вторая группа учащихся переживает себя как достаточно уверенными в положительном результате сдачи экзамена;

третья группа – с высокой степенью уверенности.

По этим результатам мы можем сделать вывод, первая и вторая группы, несомненно, требуют дополнительной и специальной психологической поддержки или помощи всех заинтересованных лиц: и педагогов, и администрации, и вашей, уважаемые родители.

2. При опросе было выявлено, что многие черпают уверенность (или бессилие) в опоре на свои реальные знания и способности.

Об этом сказали 32% опрошенных учащихся.

- Остальные 20% опираются на мнение учителей,

12% - на родителей

и столько же (12%) - на собственные чувства, диапазон которых представлен от самоуверенности до страха и лени.

Способны самостоятельно влиять на свою уверенность только 14% учащихся.

На мнение 8% учащихся 9-х классов повлияла предыдущая работа и приобретенный в это время опыт.

3. Отмеченные учащимися **чувства**, **которые они испытывали на предварительном экзамене следующие**:

- **осознаваемый страх (30%)**
- **с попутными психосоматическими** такие как: **голод, холод, жара, духота, жажда, дискомфорт, сонливость, слабость, смех.) и другими защитными механизмами переживали - 62%;**
- **чувства, связанные с неверием в свои перспективы**: лень, скука, безразличие, нежелание работать, неуверенность, непонимание**,** растерянность, грусть, неудовлетворенность – **44%.**
- **беспокойство** (волнение, тревога, ярость).

Таким образом, можно говорить, что **переживаемые учащимися негативные чувства мешали мобилизации сил и способностей.**

Только 30% учащихся испытывали позитивные чувства, такие как: спокойствие, расслабленность, комфорт, уверенность, желание сдать экзамен, интерес, радость, восторг, кайф. **Они не только способствовали успешности деятельности, но и увеличивали рабочий потенциал личности.**

4. Вопрос: «**С какими трудностями ты столкнулся?»** выделил тех, кто перекладывает ответственность за сдачу предварительного экзамена на сложность заданий, неудобство среды (неудобный стул, класс маленький, слишком пристальное внимание учителей), проблемы с геометрией и т.д. Таких учащихся – 70%.

И только одна треть говорит о собственном вкладе в переживание препятствия (Не справился с частью С, плохо подготовился: не знаю правил, формул и пр., растерялся, был невнимательным…)

5. На вопрос «**Получаешь ли поддержку и помощь при подготовке к экзаменам со стороны родителей, педагогов, одноклассников или кого-то другого**?»
16% ответили отрицательно, остальные 84% - положительно. Из них большая часть получает поддержку от родителей (40%), 32% - от учителей и меньшая (16%) от одноклассников.

И так, мы видим, что треть всех учащихся были уверенны в себе, испытывали позитивные чувства при написании предварительного экзамена, брали ответственность за деятельность на себя и принимали поддержку окружающих. А большинство участников экзамена имели недостаточную уверенность в своих способностях, переживали негативные эмоциональные и физические состояния, перекладывали ответственность за результат на внешние объекты, и в некоторых случаях не брали помощи в поддержке окружающих.

Из приведенного анализа явствует, что для результативной помощи вашим детям при подготовке к ГИА вам, как старшим и опытным людям, имеет смысл выполнить некоторые наши **рекомендации**.
К ним относится следующее:

- **По мере сил говорите с ребенком о том реальном, собственном его вкладе, который он вносит в свое самочувствие во время экзамена.** Это означает, что если он с утра не позавтракает, то голод придет в неподходящее время, если он склонен мерзнуть – пусть позаботиться взять теплый свитер, если страдает от духоты и жары – ему необходимо прохладное питье, возможно, он озаботится просьбой к экзаменаторам открыть окно. Одним словом, пусть возьмет ответственность за физическое состояние организма в свои руки, а не способствует его ухудшению и как результату ухудшению мыслительного процесса.

Ответственность за эмоциональное состояние – не менее важная составляющая. Говорите с ребенком о способах самоуспокоения. Для вас же специально перечислю простые и действенные способы:
- возможность держать в ощущениях, в памяти то, что это испытание как и любое испытание, скоро закончится и при любом исходе ребенок будет жив, здоров, любим вами;
- нормализация дыхания, и т.д.;
- поделитесь с ребенком тем, как вы сами сдавали экзамены, чтобы дети понимали, что все проходят этим путем;
- особое значение имеет режим сна и бодрствования. Это особое значение возникает от того, что дети переоценивают свою выносливость или, полагаясь на давнюю студенческую традицию- « на последнюю ночь», недосыпают.

- **Особое внимание стоит уделить вашей родительской поддержке, которая влияет на укрепление уверенности ребенка в своих силах.** В этой связи вам стоит настраивать его на максимальное посещение предэкзаменационных консультаций учителей-предметников. Необходимо адекватное представление ученика о своих учебных возможностях. Ваш родительский контроль за процессом подготовки необходим, потому что **с одной стороны он создает рамки, в которых действует подросток, а с другой – близость от вашей заинтересованности, внимания,** сочувствия ребенку, находящемуся в некотором смысле в состоянии испытания его сил и возможностей, то есть в критических обстоятельствах.

Хочу и вам самим пожелать сил, уверенности и здоровья, потому что вас ждут тревоги. Надеюсь, что ваша взрослость, зрелость и опыт поможет и вашим детям, и вам!