Государственное бюджетное образовательное учреждение

Ростовской области общеобразовательный

лицей-интернат «Педагогический» г. Таганрога

Проект на тему:

«Как взаимоотношение в семье помогает или вредит успешной сдаче экзамена»

Автор работы: Минаева Диана Константиновна,

обучающаяся 10 «С» класса,

ГБОУ РО лицей-интернат «Педагогический

г. Таганрога

Научный руководитель:

Лариса Валерьевна

Учитель обществознания

Оглавление.

1. Цель работы.-стр.1
2. Гипотеза.- стр.1
3. Проблема исследования.- стр.1
4. Задачи проекта.- стр.1
5. Предмет проекта.- стр.1
6. Методы исследования.- стр.1
7. Типичные родительские ошибки в ходе подготовки к экзамену.- стр.2
8. Советы родителям.- стр.3
9. Советы ученикам.- стр.3-4
10. Как правильно учить материал.- стр.4-5
11. Упражнения для снятия стресса.- стр.5
12. Советы как выпускникам, так и родителям от [www.ege.edu.ru](http://www.ege.edu.ru).- стр.6
13. Практическая часть (анкета + результаты).- стр.6-10
14. Вывод.- стр.10-11

Экзамен – способ проверки знаний учащихся. Экзамены в современной системе образования – серьезное эмоциональное испытание даже для взрослого человека, не говоря уже о ребенке.

**Цель нашей работы** –помочь родителям и детям преодолеть такое испытание, как ЕГЭ и ОГЭ.

**Гипотеза** – мы предполагаем, что взаимоотношение в семье играет важную роль для успешной сдачи экзамена.

**Проблема**-родители не могут правильно поддержать и настроить детей на работу, а дети не умеют контролировать волнение и допускают ошибки при сдаче экзамена.

**Предмет исследования**- климат в семье.

**Задачи проекта**:

-помочь родителям грамотно поддержать своих детей;

-подсказать родителям, как правильно настраивать детей на работу;

-рассказать сдающим экзамены, как преодолеть страхи и не допустить «глупых» ошибок.

**Методы исследования**:

- сбор и анализ информации по теме;

-обзор литературы;

-анкетирование;

Можно долго рассуждать о недостатках и достоинствах такой методики проверки знаний, как экзамен, но пока она существует родителям нужно позаботиться о том, чтобы стресс не смог повлиять на психологическое здоровье ребенка и на качество отношений в семье. По словам педагогов и психологов, которые проводят анализ характерных ошибок на ЕГЭ по всем предметам, значительную их часть можно отнести к категории «несуразных», «глупых», то есть сделанных не из-за недостатка знаний, а из-за волнения, неумения сконцентрироваться и контролировать свое эмоциональное состояние.Если мы волнуемся и наш эмоциональный фон находится в нестабильном состоянии, знания бессистемно разбредаются в сознании, из-за чего возникают трудности с формулировкой мыслей и ответов на поставленную задачу. Если мы спокойны и сконцентрированы, наш мозг быстро и упорядоченно выдает усвоенный материал.«Запугивание, принуждение, давление со стороны взрослых ведет к тому, что называется «детским саморазоружением», когда ребенок отказывается от того, что называется ресурсами: знаний, навыков, компетенций, эмоциональной саморегуляции. И приходит на экзамен с опустившимися руками», — предупреждает психолог.

Волнение родителей можно понять, они переживают и хотят с высоты своего авторитета направить подготовку к экзамену в правильное русло. Но важно понимать: тревожные родители, которые нагружают ребенка своей паникой, давят, излишне контролируют, рисуют негативный сценарий, невольно становятся для него на экзамене врагами.

Типичные родительские ошибки в ходе подготовки к экзамену:

* Отношение к экзамену как испытанию, которое можно пройти только ценой больших жертв и, прежде всего, ценой здоровья, - ошибка. Подобная установка родителей часто создает дополнительные проблемы у ребенка.
* Очень часто родители используют запугивание и «страшилки», обещая беды в настоящем и будущем, которые грозят при получении низкой оценки на ЕГЭ, - это плохие помощники в преодолении экзаменационного стресса.
* Излишняя суета, опека, тотальный контроль и требование интенсивной подготовки, нарушающие режим труда и отдыха («Почему не занимаешься?», «Сколько выучил?», «Почему делаешь не то, а это?»), в основном вызывают раздражение и протест. Родителей часто возмущает желание ребенка прогуляться, отвлечься, пойти в кино или просто поваляться на диване, слушая музыку.
* Еще одна весьма распространенная родительская ошибка – это сравнивание своего ребенка с более успешными сверстниками, старшими братьями и сестрами, подчеркивание их успехов, положительных качеств. На самом деле, все это редко приводит к желанию победить соперника или «взять с него пример», но чаще всего может просто создать конфликтную ситуацию в семье.
* Усиливает волнение и страх перед экзаменом подчеркивание ответственности, которая лежит на плечах ребенка, - перед школой, учителями, родителями. «Мама этого не переживет», «Бабушку это добьет», «Перед родителями будет стыдно» - не те аргументы, которые помогут снять волнение и тревогу.

Чтобы снять лишнее волнение и стресс, необходимо запомнить некоторые правила:

1. Родителям:

1.1. Демонстрировать Ваше удовлетворение от его достижений или усилий: «Ты уже так многого достиг!».

1.2. Научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать!». «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо».

1.3. Поддерживать можно также посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

1.4.Встаньте в день экзамена пораньше, чтобы приготовить ребенку любимое блюдо.

1.5.Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.

1.6.С утра перед экзаменом можно дать ребёнку шоколадку, т.к. глюкоза стимулирует мозговую деятельность!

1.7.Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен. Это поможет ему следить за временем на экзамене.

1.8.Отложите «воспитательные мероприятия», нотации, упреки. Не создавайте ситуацию тревоги, страха, неудачи!

1.9.Согласуйте с ребенком возможный и достаточный результат экзамена, не настраивайте его только на максимальный, но мало достижимый результат.

1.10. В случае неудачи ребенка на экзамене не паникуйте, не устраивайте истерику и воздержитесь от обвинений.

1.11.Найдите слова, которые позволят ребенку улыбнуться, расслабиться снять напряжение.

2.Учащиемуся:

2.1.Перед началом заполнения тестового бланка необходимо пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.

2.2.Затем внимательно просматривать весь текст каждого задания, чтобы понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам учащиеся уже предполагают ответ и торопятся его вписать).

2.3.Рекомендуется начинать с более легких заданий, чтобы не тратить на них время.

2.4.Необходимо также потренироваться в заполнении бланков на экзамене, запомнить правила заполнения, чтобы не терять баллы на технических ошибках.

2.5.Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

2.6.Также можно действовать методом исключения. В итоге это позволит сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех четырех-пяти (что гораздо труднее).

Как мы знаем, что многие экзамены состоят практически из тестовых заданий, вот некоторые правила, которые помогут ребенку сдать экзамен:

- Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов.

-Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий).

-Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

-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.

-Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Как правильно учить материал, чтобы он запомнился надолго:

* Главное - распределение повторений во времени.
* Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.
* Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.
* Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удается в течение 2-3 минут.
* Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

Для любого человека проверка знаний - это стресс, но кто-то переносит легко и не подавая вида, а кто-то наоборот нервозно, но во несколько упражнений для снятия стресса:

1.Нахмурьте лоб. Сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

2.Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

3.Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

4.Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

5.Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

6.Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

7.Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Самое главное - это режим для любого человека. Во время подготовки к экзамену не следует резко менять режим дня, все должно быть таким каким и было (отход ко сну и пробуждение, прием пищи, расписание занятий в то же время).Деньможно разделить день на три части:

-спать не менее 8 часов;

-готовиться к экзаменам около 8 часов в день;

-прием пищи, утренняя зарядка, прогулки на свежем воздухе – 8 часов.

Не допускать перезагрузок. Каждые 40-45 минут необходимо делать передышку (5-15 минут). Главное, чтобы во время занятий никто не отвлекал ребенка. Желательно в эти дни не смотреть телевизионных передач, кинофильмов (они и так увеличивают умственную нагрузку, которая и так велика). Также необходимо полноценное питание, в рационе должны быть такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. Д

На официально сайте ЕГЭ ([www.ege.edu.ru](http://www.ege.edu.ru)) размещены советы как выпускникам, так и родителям. Они утверждают: «Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен». Вот некоторые приемы, которые они предлагают:

-перед тем как начать необходимо сосредоточиться, расслабиться и успокоиться;

-необходимо заранее ознакомиться справилами и процедурой экзамена;

-тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий;

-подготовка – это длительный период, но это не значит, что подготовка должна занимать все время;

-во время подготовки необходимо много жидкости (нужно пить воду, минеральную воду, зеленый чай);

-при усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

К практической части нашего проекта относится опрос.

В опросе принимало участие 100 человек.

**1 вопрос анкеты:**

В жизни нашей семьи есть обстоятельства, которые дестабилизируют наши отношения? К ним относятся:

1-родители считают, что я плохо готовлюсь к урокам;

2-родители считают, что я должен/должна больше уделять внимание урокам/подготовке к ЕГЭ,чем другим делам;

3-другое.

Мы опросили 100 учеников. 60 из них отметили верным первый вариант.25 учеников отметили 2 вариант. Ну и оставшиеся 15 отметили что их отношения дестабилизирует другая тема,которая не относится к школе и экзаменам.

**2 вопрос анкеты**:

Родители принимают участие в выборе экзаменов?

1-да;

2-нет.

В этом опросе мнения респондентов разделились практически пополам.58 учеников сказали, что родители принимают непосредственное участие в выборе экзаменов. 42 ученика сказали, что они самостоятельно выбрали предметы для сдачи экзаменов.

**3 вопрос анкеты:**

Родители поддерживают Вас в Вашем выборе экзаменов?

1-да;

2-нет.

На этот вопрос респонденты отвели почти единогласно, сказав, что родители поддерживают их в выборе экзаменов (89 %). И только лишь 11% сказали, что родители не поддерживают их в выборе предметов для сдачи экзаменов (некоторые сказали, что не все экзамены одобрили родители).

**4 вопрос анкеты.**

Родители полностью доверили Вам выбор экзаменов и считают, что Вы сами справитесь?

1-да;

2-нет.

76 респондентов ответили, что родители им доверили их выбор полностью. 24 респондента сказали, что родители советовали, либо сами решили, что им сдавать.

**5 вопрос анкеты**.

Родители постоянно волнуются и нервничают, когда речь идет о экзаменах и подготовки к ним, но сами вообще не понимают, что представляет собой экзамен и готов/готова ли я сдать его, тем самым, заставляя меня нервничать и сомневаться в себе?

1-да;

2-нет.

83% опрошенных учеников утверждают, что родители, нервничая сами, заставляют нервничать и сомневаться в себе и их. 17% заверили, что родители в них уверены и волноваться причин не видят.

**6 вопрос анкеты.**

Вас раздражает то, что в Вашей семье чаще всего разговаривают на повышенных тонах?

1-да;

2-нет.

83 ученика утверждают, что в их семье говорят на повышенных тонах. А у 17 учеников в семье говорят спокойным тоном.

**7 вопрос анкеты.**

Важные вопросы, касающиеся каждого из членов семьи, вы решаете вместе?

1-да;

2-нет.

37% утверждают, что все решения они принимают вместе. А 63% сказали, что каждый принимает решения самостоятельно, изредка спрашивая какого-то совета у всех членов семьи.

Проанализируя данные опроса, мы пришли к выводу, что «климат» в семье создает настрой к плодотворным и придает уверенность в себе. К сожалению многие родители, желая добра своим детям, и, думая, что если они будут говорить и указывать на все недостатки, и постоянно (изо дня в день) твердить об экзаменах, подтолкнут к упорным занятиям и помогут, ошибаются. Чтобы помочь ученикам и родителям мы провели небольшую лекцию на родительском собрании (присутствовали как родители, так и ученики) у 11 «С» класса. Мы рассказали кратко про сами экзамены, про анкетирование (если честно, то результаты повергли большинство родителей в шок и ступор). Так же мы каждому распечатали советы психологов. Но как по-нашему мнению, главным советом является рекомендация разговаривать друг с другом, поддерживать в любом начинании, замечать не только минусы, но и плюсы. Пытаться не перебивать друг друга и выслушать мнения каждой стороны и найти компромисс.

Список литературы:

1.<https://cyberleninka.ru/article/n/konfliktnye-vzaimootnosheniya-pokoleniy-v-semie-i-ih-regulirovanie>

2. <https://cyberleninka.ru/article/n/izmeneniya-vzaimootnosheniy-materi-i-vzrosleyuschego-syna-v-kontekste-sovremennoy-rossiyskoy-semi>

3. <https://cyberleninka.ru/article/n/predstavleniya-roditeley-moskovskih-shkolnikov-ob-uspeshnoy-sdache-gia-i-ege-vozmozhnosti-i-bariery>

4. <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-gotovnost-detey-k-ege>

5. <https://cyberleninka.ru/article/n/obrazovanie-roditeley-v-kontekste-neformalnogo-podhoda>

6. <https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2014/01/16/rekomendatsii-psikhologa-pri-podgotovke-k-ege>

7. <https://repetitor-ufa.mirtesen.ru/_/sovetyipsihologasdayuschimege>

8. <http://www.ege.edu.ru/ru/classes-11/psych/>

9. <https://www.adme.ru/svoboda-psihologiya/13-oshibok-roditelej-kotorye-zakryvayut-dlya-nih-put-k-serdcu-podrostka-1574065/>

10. <https://medaboutme.ru/mat-i-ditya/publikacii/stati/roditeli/vred_kritikuyushchego_roditelya/>

11. <https://gubdaily.ru/blog/strana/sindrom-ozhidaniya-ege-pochemu-shkolniki-sxodyat-s-uma-iz-za-ekzamenov/>

12. <https://www.miloserdie.ru/article/kak-perezhit-ege-6-sovetov-roditelyam-vypusknikov/>

13. <https://pandia.ru/text/78/376/995.php>