

Сценарий родительского собрания на тему:

«Как подготовить себя и ребенка к будущим экзаменам»

Нафикова Альбина Ямилевна,

классный руководитель

Цели:

1. Информационное обеспечение родителей по подготовке учащихся к экзаменационному периоду; развитие педагогической культуры родителей.
2. Принятие совместных мер по эффективной подготовке выпускников к экзаменационному периоду.
3. Психологическая готовность к сдаче экзаменов.
4. Краткая характеристика тревожных и неуверенных детей.
5. Знакомство с памяткой: «Как помочь ребенку подготовиться к ОГЭ».

Задачи:

- создать эмоциональный настрой на эффективную совместную работу;
- познакомить родителей с основными возможностями школы по подготовке выпускников;
- поддержка родителей, испытывающих тревогу.

Форма проведения: традиционное собрание с элементами тренинга.

Участники: родители учеников, классный руководитель, школьный психолог.

Подготовительный этап:

1. Приглашение родителей за 2 недели до проведения собрания.
2. Предварительно провести анкетирование детей (анкеты №1, №2), подготовить обобщающие данные по классу.
3. Подготовить чистые бланки анкеты № 2 для анкетирования родителей.
4. Сбор и анализ информации по теме собрания.
5. Составление и выпуск информационных материалов для родителей выпускников в виде памяток.

Анкета № 1 для учащихся «Самооценка психологической готовности к ОГЭ»

Инструкция: Для успешной сдачи ОГЭ необходимо оценить и скорректировать те психологические трудности, с которыми может столкнуться каждый выпускник. В этом тебе поможет данная анкета, результаты которой ты обработаешь самостоятельно. Оцени свое согласие или несогласие с приведенными ниже утверждениями по 5-балльной шкале- обведи цифру, отражающую твоё мнение.

	Утверждения	Полностью <u>не согласен</u>	Скорее <u>не согласен</u> , чем согласен	Затрудняюсь ответить	Скорее <u>согласен</u> , чем не согласен	Абсолютно <u>согласен</u>
	Я достаточно осведомлен о самой процедуре сдачи ОГЭ	1	2	3	4	5
	Думаю, что способен правильно распределить свои силы во время ОГЭ	1	2	3	4	5
	ОГЭ заранее у меня вызывает тревогу	1	2	3	4	5
	Я не очень хорошо представляю, как проходит ОГЭ	1	2	3	4	5
	Полагаю, что смогу оптимально спланировать свое время в течение экзамена	1	2	3	4	5
	Я не волнуюсь, когда думаю о предстоящих ОГЭ	1	2	3	4	5
	Я не работаю с КИМ	1	2	3	4	5
	Я не знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий	1	2	3	4	5
	Думаю, что сумею справиться со своей тревогой на экзамене	1	2	3	4	5
0	Я достаточно много знаю про ОГЭ, чтобы понять его преимущества и недостатки	1	2	3	4	5
1	Я смогу определить конструктивную для себя	1	2	3	4	5

	стратегию деятельности					
2	С моим беспокойством мне будет трудно сдавать ОГЭ	1	2	3	4	5
3	Я знаю, какие задания нужно выполнять, чтобы получить желаемую оценку	1	2	3	4	5
4	Я сумею успокоиться в напряженной ситуации экзамена	1	2	3	4	5
5	Я чувствую, что сдать ОГЭ мне по силам	1	2	3	4	5
	СПАСИБО! Алгоритм подсчета в ОБРАТНОМ порядке	5	4	3	2	1

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ Результаты подсчитываются суммированием обведенных тобой баллов. Для этого посчитай сумму баллов отдельно по каждой из трех СОСТАВЛЯЮЩИХ психологической готовности к ОГЭ, учитывая, что балл по некоторым утверждениям считается в **ОБРАТНОМ** порядке.

Составляющая	Подсчет баллов в прямом порядке				Подсчет баллов в обратном порядке				ВСЕ ГО
	Номера утверждений	1	2	3	Номера утверждений	4	5	6	
Осведомленность и умелость в процедурных вопросах сдачи ОГЭ	Номера утверждений	1	0	1	1	Номера утверждений	4	0	балл
	Подсчет баллов					Подсчет баллов			
Способность к самоорганизации и самоконтролю	Номера утверждений	2	1	1	1	Номера утверждений	8	0	балл
	Подсчет баллов					Подсчет баллов			
Экзamenационная тревожность	Номера утверждений	3	12			Номера утверждений		5	балл
	Подсчет баллов					Подсчет баллов			

Значение полученных результатов (балл-уровень): 1-5б. – очень низкий, 6-10 б. – ниже среднего, 10-15 б. – средний, 16-20 б. – выше среднего, 21-25 б. – высокий.

Анкета №2 для учащихся и родителей

Инструкция: Внимательно прочитайте суждения и отметьте ваш выбор плюсом в графе «ДА» или «НЕТ»

	СУЖДЕНИЯ	ДА	НЕТ
	Думаю, что успех в жизни зависит скорее от случая, чем от расчета		
	Если я лишусь любимого занятия, жизнь для меня потеряет всякий смысл		
	Для меня в любом деле важнее не его исполнение, а конечный результат		
	Считаю, что люди больше страдают от неудач на работе, чем от плохих взаимоотношений с близкими		
	По моему мнению, большинство людей живут далекими целями, а не близкими		
	В жизни у меня было больше успехов, чем неудач		
	Эмоциональные люди мне нравятся больше, чем деятельные		
	Даже в обычной работе я стараюсь усовершенствовать некоторые ее элементы		
	Поглощенный мыслями об успехе, я могу забыть о мерах предосторожности		
0	Мои близкие считают меня ленивым человеком		
1	Думаю, что в моих неудачах повинны скорее обстоятельства, чем я сам		
2	Терпения во мне больше, чем способностей		
3	Мои родители слишком строго меня контролируют		
4	Лень, а не сомнение в успехе вынуждают меня часто отказываться от своих намерений		
5	Думаю, что я уверенный в себе человек		
6	Ради успеха я могу рискнуть, даже если шансы невелики		
7	Я усердный человек		
8	Когда все идет гладко, моя энергия усиливается		
9	Если бы я был журналистом, я писал бы скорее об оригинальных изобретениях людей, чем о каких-то происшествиях		
0	Мои близкие обычно не разделяют моих планов		
1	Уровень моих требований к жизни ниже, чем у моих товарищей		
2	Мне кажется, что настойчивости во мне больше, чем способностей		

Результат. Числов процентном отношении положительных ответов говорит:

- 75 % и более – высокий уровень мотивации достижений;
- 50% и более – средний (в норме);
- 25 % и более – допустимый уровень;
- Менее 25% - отсутствие мотивации достижений, что требует обращения к

специалисту –психологу.

Оформление помещения, оборудование и инвентарь:

1. Столы расставлены по кругу, на столах визитки родителей.
2. На классной доске записана тема собрания.
3. На столах бланки с анкетами, чистые листы, ручки.

Ход собрания.

1. Вступительное слово классного руководителя

Здравствуйте, уважаемые родители! Для вас и ваших детей наступает ответственная и волнующая пора - пора сдачи первых государственных экзаменов. Сегодня мы обсудим, как помочь ученикам эффективно подготовиться к выпускным экзаменам. Что могут для этого сделать родители и школа? Как добиться наилучших результатов при сдаче экзаменов? На эти и другие вопросы мы постараемся ответить. В работе нашего сегодняшнего собрания принимает участие школьный психолог. Вы услышите рекомендации специалиста, у вас будет возможность задать ему вопросы и пообщаться индивидуально после нашей встречи.

Сдача экзаменов – это значимый и ответственный период в жизни любого человека, так как именно от этих результатов зависит будущее. Цель нашего родительского собрания – помочь ребятам преодолеть трудности экзаменационного периода. Иногда мы пытаемся в течение длительного времени найти правильное решение, рассматриваем разные варианты, ссоримся со своими детьми, миримся. Я предлагаю вам простой и доступный всем метод анализа ситуаций. Применяя его, мы сможем «докопаться» до истины. В дискуссии с оппонентами мы сможем рассмотреть все «за» и

«против».

2. Ситуация «Это вам не пригодится»

Разделимся на 4 группы:

- родитель-«родитель»,
- родитель-«выпускник»,
- родитель-«учитель»,
- родитель-«друг, одноклассник».

В течение 5 минут вы будете обсуждать предложенную ситуацию, а затем выступите по этому вопросу.

Ситуация такова: *«До экзамена осталась неделя, один день, одна ночь, час, и вот я вхожу. Глаза красные, ноги не держат, беру экзаменационные бланки, руки трясутся. Мой разум отказывается мне повиноваться».*

Что делать? Как помочь ребенку выдержать трудный период экзаменов?

Ваши рекомендации.

3. Обсуждение. Выступление каждой группы.

Также нам хотелось бы рассмотреть несколько экзаменационных периодов,

типичные проблемы, возникающие во время этих периодов, и возможные пути их решений.

На успешность сдачи экзаменов влияют три фактора:

1. познавательный (интеллектуальный) – уровень знаний человека;
2. мотивационный – нацеленность на выполнение учебных задач и возможных трудностей;
3. эмоциональный – способность выдержать напряженный экзаменационный период.

4. Анализ анкет родителей и детей.

(Предложить родителям заполнить анкету № 2 от лица своих детей).

Итак, давайте посмотрим, насколько наши 9-классники заинтересованы в достижении успеха на экзаменах и в целом в жизни.

(Сравнить результаты заполнения анкеты № 2 родителями с результатами заполнения анкеты № 2 детьми. Познакомить родителей с результатами заполнения учащимися анкеты №1).

5. Классный руководитель.

Поскольку мотивация – необходимое условие успеха на экзаменах, родителям важно сформировать у ребенка мотив к сдаче экзаменов. Родители должны помнить, что мотивация достижения успеха – стремление человека к улучшению результатов, неудовлетворенность достигнутым, настойчивость в достижении своих целей - является одним из основных свойств личности, оказывающих влияние на всю человеческую жизнь.

Итак, мы выяснили уровень мотивации достижения успеха нашими 9-классниками. Однако успешная сдача экзаменов - это и уровень знаний человека. Как помочь школьнику повысить качество усвоения знаний? Как помочь школьнику успешно сдать ОГЭ? Это наша с вами общая задача, в решении которой и у семьи, и у школы есть своя зона ответственности. В школе будут работать с февраля подготовительные курсы для 9-классников. Программа курсов рассчитана на 32 часа, направленность: русский язык и математика. Также проводятся с сентября ежедневно групповые дополнительные занятия по русскому языку, математике, литературе, обществознанию, информатике, географии. Родителям нужно организовать дополнительные занятия индивидуально вне школы, в составе группы на очных или заочных курсах при учебном заведении для тех детей, кто планирует поступать после окончания 9 класса нашей школы в другое учебное заведение. Родителям нужно поддерживать постоянную связь с учителями-предметниками, а также с классным руководителем. Именно педагог может дать квалифицированный и полезный совет об уровне знаний выпускника.

Я думаю, что многие из вас уже продумали вариант дополнительных занятий для своих детей.

Как выдержать экзаменационные перегрузки, как справиться с эмоциями достичь успеха? Помогут вам решить эти проблемы наши гости: психолог и врач. Вы познакомитесь с их рекомендациями по организации экзаменационного периода жизни выпускника. Вы также можете задавать любые интересующие вас вопросы сразу, а также пообщаться индивидуально после нашей встречи.

6. *Выступление по теме собрания школьного психолога*

Уважаемые родители выпускников! Ваши сын или дочь принимают участие в ОГЭ. Почему они так волнуются? Сомневаются в полноте и прочности своих знаний. Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание. Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей — тревожности, неуверенности в себе. Боятся незнакомой, неопределенной ситуации. Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой. Каждая из этих причин может в той или иной степени влиять на состояние вашего ребенка.

Экзамены требуют большого напряжения сил, ясной мысли, смекалки. Нередко в это время некоторые дети утрачивают аппетит, худеют, плохо спят. И от того, насколько правильно будет организован режим занятий и отдыха, во многом зависит и успешная сдача экзаменов, и сохранение здоровья.

Чем вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ОГЭ?

Вы можете собрать информацию о процессе проведения экзамена, чтобы экзамен не был ни для вас, ни для вашего ребенка ситуацией неопределенности. Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы. Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов, потому что продуктивная умственная деятельность возможна только в условиях тишины. Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки. Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» — основная подготовка проводится днем, если «сова» — вечером. Помогите правильно организовать режим дня (именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ОГЭ).

Медики не рекомендуют в этот период менять обычный режим дня. День должен начинаться с утренней гимнастики (физическая зарядка в период напряженного умственного труда, когда дневная двигательная активность значительно снижена, особенно необходима). После сытного завтрака нужно сразу же приступать к занятиям. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Лучше начинать занятия в 8.30 и делать перерывы для отдыха на 10–15 минут каждый час.

К типичным приемам переключения внимания в перерывах между занятиями относятся следующие:

- Прослушивание музыки, успокаивающей подростка.
- Чтение книг или просмотр фильмов – приключения, юмор.
- Легкая гимнастика (аэробика) под бодрящую музыку.
- Непродолжительное общение с друзьями по телефону.

Отдых должен быть активным: встать, походить, сделать несколько физических упражнений, несложную работу по дому. После 2,5–3 часов работы нужно сделать более продолжительный (20–30 минут) перерыв для приема

пищи, после чего можно позаниматься еще часа три. Потом обед и отдых — прогулка на свежем воздухе не меньше двух часов или сон. А потом можно продолжать работу еще в течение двух-трех часов.

Не допускайте перегрузок. Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.

Подготовка и сдача экзаменов - дело трудное, поэтому в такое время школьнику нужно хорошо питаться, а главное, знать, что есть и в каком наборе.

Продукты, которые помогут улучшить память:

Морковь особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозге. 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 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 (например, при составлении планов, расписаний, и т.д.) за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно съесть половину плода в день.

Продукты, которые помогут сконцентрировать внимание:

Креветки - деликатес для мозга: снабжают его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабеть. Достаточно 100 г в день. Но обратите внимание: солить их следует только после кулинарной обработки (варки или жарения).

Репчатый лук помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Рекомендуется съедать от половины луковицы ежедневно.

Орехи особенно хороши, если предстоит умственный «марафон» (экзамен). Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

Продукты, которые помогут достичь творческого озарения:

Инжир освобождает голову для новых идей. Содержащееся в нем вещество по химическому составу близко к аспирину, эфирные масла разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом, что способствует развитию творческого мышления.

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.

Биостимуляторы интеллекта:

К ним относятся такие природные средства как мед, облепиха, брусника, шиповник, черная смородина, клюква, цитрусовые (лимоны, мандарины, апельсины, грейпфруты), зеленый крыжовник, черная рябина, киви, барбарис. Из лекарств к ним относятся поливитамины (преимущественно – с витаминами группы В) и так называемые ноотропы (аминокислоты, необходимые для мышления, и производные от них) – по рекомендации врача. Специально отметим: чтобы не было привыкания –

никаких синтетических (искусственных) стимуляторов и только – чай и кофе!

Успокаивающие.

Рекомендуются только природные растительные успокаивающие! Утром перед экзаменом принимать только биостимуляторы, а успокаивающие – нет.

Семейная психотерапия.

Необходимо создать для подростка благоприятную психологическую среду, поддерживающую преодоление им стресса, связанного с ОГЭ. Такая среда создается при более частых контактах родителей с ребенком – в перерывах между его занятиями, за совместной едой, вечером перед сном. Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо», «Ты сможешь это сделать». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, выражением лица. Уважаемые родители! Не забывайте: поддерживать ребенка – значит верить в него.

7. Обсуждение возможностей родителей по реализации эффективной помощи подготовки экзаменам и охраны здоровья выпускников

(Происходит обсуждение, психолог отвечает на вопросы родителей по теме собрания)

8. Психолог

Данный тренинг направлен на снижение тревожности родителей перед выпускными экзаменами и на стабилизацию их психологического здоровья, поскольку психологический комфорт родителей, их положительные эмоции – один из важнейших факторов успешности и психологического здоровья выпускника школы.

Упражнение «Рисуем эмоции»

Сейчас я попрошу вас разделиться на пары. Возьмите, пожалуйста, ручку и лист бумаги, положите свою руку на листок и обведите её. У вас получился трафарет вашей ладони. Теперь в каждом пальчике рисунка напишите эмоцию, которую вы испытываете при упоминании о ОГЭ. (Родители рисуют и пишут около 5 минут).

Все выполнили задание, молодцы. Теперь каждая пара сравнивает свои «ладошки»: что общего в рисунках, чем рисунки отличаются. (Обсуждение, каждая пара высказывается по очереди).

Как видите, вас очень многое объединяет (назвать общие эмоции). Можно сделать вывод, что все родители перед экзаменом своих детей испытывают похожие переживания, а значит, хорошо понимают друг друга.

Учимся снижать тревожность. Упражнение «Торт и свечи»

Давайте представим, что у каждого из вас сегодня праздник – день рождения, и вам подарили большой аппетитный торт со свечами. Закройте глаза, представьте этот торт, вспомните, какие эмоции вы испытывали в детстве, когда у вас был праздник. А теперь очень медленно дуем на воображаемые свечи, чтобы погасить их. (Родители медленно задувают воображаемые свечи).

Не все свечи погасли, подуем ещё раз. (Упражнение можно повторять до пяти - десяти раз, чтобы дыхание стало ровным и спокойным).

Молодцы! Все эти упражнения вы можете делать в любое время. В конце собрания я раздам вам буклеты с рекомендациями, которые помогут правильно вести себя по отношению к ребёнку в экзаменационный период, а также снять нервно-психическое напряжение.

9. Слово классного руководителя «Краткая характеристика тревожных и неуверенных детей»

Сама процедура ОГЭ может вызывать специфические трудности у отдельных категорий выпускников. Родителям следует учитывать индивидуальные особенности своего ребенка и заранее продумать стратегию поддержки.

ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ

Краткая психологическая характеристика

Для тревожных детей учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебной работой, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и т.д.).

Как распознать тревожного ребенка? Эти дети часто перепроверяют уже сделанное, постоянно исправляют написанное. При устном ответе они, как правило, пристально наблюдают за реакцией взрослого. Они обычно задают множество уточняющих вопросов, часто переспрашивают учителя.

Тревожные дети при выполнении индивидуального задания обычно просят учителя посмотреть, правильно ли они сделали.

Основные трудности

Ситуация экзамена вообще сложна для тревожных детей, потому что она по природе своей оценочная. Наиболее трудной стороной ОГЭ для тревожного ребенка является отсутствие эмоционального контакта со взрослым.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. Для тревожных детей особенно важно создание ситуации эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе. Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей этой категории приводит только, в первую очередь, к нарушению организации их деятельности в течение длительного времени.

Задача взрослого — создание ситуации успеха, поощрение, поддержка. В этом огромную роль играют поддерживающие высказывания: "Я уверен, что ты справишься", "Ты так хорошо справился с контрольной по физике".

Во время проведения экзамена. Очень важно обеспечить тревожным детям ощущение эмоциональной поддержки. Это можно сделать различными невербальными способами: посмотреть, улыбнуться и т.д. Тем самым взрослый как бы говорит ребенку: "Я здесь, я с тобой, ты не один". Если ребенок обращается за помощью: "Посмотрите, я правильно делаю?" — лучше всего, не вникая в содержание написанного, убедительно сказать: «Я уверена, что ты все делаешь правильно и у тебя все получится».

НЕУВЕРЕННЫЕ ДЕТИ

Краткая психологическая характеристика

Проблема таких детей в том, что они не умеют опираться на собственное мнение, они склонны прибегать к помощи других людей. Неуверенные дети не могут самостоятельно проверить качество своей работы: они сами себе не доверяют. Они могут хорошо справляться с теми заданиями, где требуется работа по образцу, но испытывают затруднения при необходимости самостоятельного выбора стратегии решения. В подобной ситуации они обычно обращаются за помощью к одноклассникам или родителям. Такие дети списывают не потому, что не знают ответа, а потому что не уверены в правильности своих знаний и решений. В поведенческом плане им часто присущ конформизм, они не умеют отстаивать собственную точку зрения. Неуверенные дети часто подолгу не могут приступить к выполнению задания, но достаточно педагогу подсказать им первый шаг, как они начинают работать.

Основные трудности

Неуверенные дети испытывают затруднения во время любого экзамена, поскольку им сложно опираться только на собственные ресурсы и принимать самостоятельное решение. При сдаче ОГЭ они испытывают дополнительные сложности, поскольку принципиальное значение там имеет самостоятельный выбор стратегии деятельности, а эта задача для неуверенных детей крайне сложна.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. Очень важно, чтобы неуверенный ребенок получил положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора. При работе с такими детьми необходимо воздерживаться от советов и рекомендаций ("Сначала реши простые задания, а потом переходи к сложным"). Лучше предложить выбрать ему самому и терпеливо дождаться, когда такой ребенок самостоятельно примет решение **Во время экзамена.** Неуверенного ребенка можно поддерживать простыми фразами, способствующими созданию ситуации успеха: "Я уверен, у тебя все получится", "Ты обязательно справишься". Если ребенок никак не может приступить к выполнению задания, долго сидит без дела, стоит спросить его: "Ты не знаешь, как начать? Как выполнять следующее задание?" – и предложить ему альтернативу: "Ты можешь начать с простых заданий или сначала просмотреть весь материал. Как ты думаешь, что будет лучше?" Ни в коем случае нельзя говорить тревожным и неуверенным детям: "Подумай еще", "Поразмысли хорошенько". Это только усилит их тревогу и никак не продвинет выполнение задания.

10. Памятка для родителей «Как поддержать тревожного ученика»

А) Создайте ситуацию эмоционального комфорта для ребенка на предэкзаменационном этапе.

Б) Не нагнетайте обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей приведет к дезорганизации деятельности.

В) Создайте для ребенка ситуацию успеха, поощрения, поддержки.

Г) Научите ребенка приемам саморегуляции, релаксации, аутотренинга.

Д) Познакомьте ребенка с процедурой сдачи экзамена в форме ОГЭ.

Е) Обеспечьте детям ощущение эмоциональной поддержки во время проведения пробного экзамена.

11. Знакомство с памяткой «Как помочь ребенку подготовиться к ОГЭ»

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Как помочь ребенку подготовиться к экзаменам»

Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки – на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения. Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые – в часы спада.

Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы зададите вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Во-первых, ребенку будет интересно знать ваше мнение на этот счет (возможно, он даже удивится, что вы тоже пользовались шпаргалками и вообще знаете, что это такое). Во-вторых, необходимо помочь ребенку понять, что доставать шпаргалку имеет смысл только тогда, когда он не знает вообще ничего. Если ему кажется, что, ознакомившись с содержанием шпаргалки, он сможет получить отметку лучше, рисковать не стоит. В любом случае помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой.

В выходной день, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена. Например, возьмите один из вариантов заданий ОГЭ по математике (демоверсии можно найти в интернете). Договоритесь, что у него будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, дайте несколько чистых листов бумаги, засекайте время и объявите о начале «экзамена». Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники.

Остановите испытание, когда закончится время, дайте школьнику отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий.

Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: было ли ему забавно или неуютно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?

Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом итак навзводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающими телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

Если ваш ребенок получил оценку ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил экзамен, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло».

Врачи дают такие советы правильного питания при стрессогенных ситуациях:

Прежде всего, питание должно быть разнообразным. Нервное истощение - это реакция на состояние стресса. И именно питание - одно из самых доступных способов противостояния стрессу. Сейчас появилась модная поговорка: "Завтра ты будешь тем, что скушал сегодня". Главное правило: в ежедневном рационе ребенка должны быть и белки, и жиры, и углеводы. Очень важно употреблять не только овощи и фрукты, но еще и растения, которые вполне можно считать природными лекарствами, - это всякая зелень, пряности, фенхель. Без них организм страдает от нехватки важнейших элементов, необходимых для нормальной работы нервной системы. Они нужны в минимальных количествах, но без них никак нельзя.

У людей, живущих в состоянии хронического стресса, всегда выявляется дефицит, нехватка одних и тех же элементов. Например, витамины группы В иногда называют нейротропными - они активно влияют на состояние нервной системы. Если

их не хватает, человек быстро устает, ему сосредоточиться трудно. Источники этих витаминов: крупы (гречка, рис), мука грубого помола, многие овощи, яйца.

Витамины-антиоксиданты, замедляющие старение, также защищают нервную систему. Они содержатся в цитрусовых, шиповнике, ягодах, красном перце. Очень важен витамин Е, которого много в морской рыбе, кукурузном и оливковом масле.

Есть еще одно важнейшее вещество, которое защищает нервную систему, - магний. Его источники: зелень (петрушка, укроп), ягоды. Частые головные боли нередко бывают вызваны нехваткой магния. А виноваты мы сами, если слишком увлекаемся кофе и другими напитками с кофеином. Хотим бодрости и забываем простую истину: кофеин способствует тому, что организм теряет магний.

Самая быстрая помощь нервной системе и мозгу, например, перед экзаменом: крепкий сладкий чай, шоколадка, кусочек сдобного печенья - в них содержится глюкоза. Очень полезны отвар шиповника, квас, морс, соки.

Быстро успокоиться после экзамена помогут кисломолочные продукты, молоко с медом, запаренные сухофрукты, любые овощные и фруктовые салаты. Замечательная пища, от которой мы часто "отпихиваемся", - супы. Но действуют они по-разному. Супы на крепком мясном бульоне, наваристые борщи тонизируют. Супчики полегче - вегетарианские, овощные

- помогают расслабиться.

Поведение родителей

1) В экзаменационную пору основная задача родителей – **создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему.** Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

2) **Не запугивайте ребенка**, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

3) Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

4) Независимо от результата экзамена, **часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) – самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится!** Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны.

Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

Именно Ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего.

УСПЕХА ВАШИМ ДЕТЯМ НА ЭКЗАМЕНАХ!

(Родителям раздаются буклеты с рекомендациями).

12. Принятие решения собрания. Подведение итогов. Рефлексия.

Проект постановления родительского собрания:

1. Принять к сведению полученную информацию.
2. Осуществлять контроль за детьми по систематическому посещению

дополнительных занятий по предметам по выбору согласно графика. Учесть рекомендации и советы классного руководителя и школьного психолога при подготовке к экзаменам. При подготовке составления сценария тематического родительского собрания использованы:

3. Чибисова М.Ю. Психолого-педагогическая подготовка школьников к сдаче ГИА и ЕГЭ в условиях ФГОС.-М., Педагогический университет «Первое сентября», 2014; Газета издательства «Первое сентября» «Школьный психолог»;
1. Коротченко Н.В. Психологическая подготовка школьников к ЕГЭ как инновационная составляющая образовательного процесса. – М., Паганель, 2011.
2. Богданова М.В. Формирование благоприятного социально-психологического климата в классе. <http://festival.1september.ru/articles/524401/>
3. Филагова Е.М., Шабатина Ю.А. Модель психологического сопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ. <http://festival.1september.ru/articles/569551/>