Государственное учреждение образования

«Средняя школа № 8 г. Речицы»

Родительское собрание

Как помочь ребенку в период подготовки к экзаменам

Подготовил классный руководитель XI «Б» класса

Бугдусевич Ольга Игоревна

Речица

2022

**Родительское собрание**

**Тема:** **Как помочь ребенку в период подготовки к экзаменам**

**Цель:**информационное обеспечение родителей по подготовке учащихся к экзаменационному периоду; принятие совместных мер по эффективной подготовке выпускников к экзаменационному периоду.

**Задачи:** создать эмоциональный настрой на эффективную совместную работу; изучить ожидания родителей и детей от этапа подготовки к выпускным экзаменам; познакомить родителей с основными возможностями школы по подготовке выпускников; провести анализ состояния дел в классе по подготовке к экзаменам.

**Форма проведения:**традиционное собрание с элементами тренинга.

**Участники:**родители учащихся, классный руководитель, школьный психолог.

**Подготовительный этап**

1. Приглашение родителей за 1-2 недели до проведения собрания.

2. Подготовка к проведению анкетирования детей и родителей.

**Анкета для учащихся**. Внимательно прочитайте суждения и отметьте ваш выбор плюсом в графе «да» или «нет».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Суждения** | **Да** | **Нет** |
| 1. Думаю, что успех в жизни зависит скорее от случая, чем от расчета. |  |  |
| 2. Если я лишусь любимого занятия, жизнь для меня потеряет всякий смысл. |  |  |
| 3. Для меня в любом деле важнее не его исполнение, а конечный результат. |  |  |
| 4. Считаю, что люди больше страдают от неудач на работе, чем от плохих взаимоотношений с близкими. |  |  |
| 5. По моему мнению, большинство людей живут далекими целями, а не близкими. |  |  |
| 6. В жизни у меня было больше успехов, чем неудач. |  |  |
| 7. Эмоциональные люди мне нравятся больше, чем деятельные. |  |  |
| 8. Даже в обычной работе я стараюсь усовершенствовать некоторые ее элементы. |  |  |
| 9. Поглощенный мыслями об успехе, я могу забыть о мерах предосторожности. |  |  |
| 10. Мои близкие считают меня ленивым человеком. |  |  |
| 11. Думаю, что в моих неудачах повинны скорее обстоятельства, чем я сам. |  |  |
| 12. Терпения во мне больше, чем способностей. |  |  |
| 13. Мои родители слишком строго меня контролируют. |  |  |
| 14. Лень, а не сомнение в успехе вынуждает меня часто отказываться от своих намерений. |  |  |
| 15. Думаю, что я уверенный в себе человек. |  |  |
| 16. Ради успеха я могу рискнуть, даже если шансы невелики. |  |  |
| 17. Я усердный человек. |  |  |
| 18. Когда все идет гладко, моя энергия усиливается. |  |  |
| 19. Если бы я был журналистом, я писал бы скорее об оригинальных изобретениях людей, чем о каких-то происшествиях. |  |  |
| 20. Мои близкие обычно не разделяют моих планов. |  |  |
| 21. Уровень моих требований к жизни ниже, чем у моих товарищей. |  |  |
| 22. Мне кажется, что настойчивости во мне больше, чем способностей. |  |  |

**Результат.** Число в 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.

3. Сбор и анализ информации по теме собрания.

**Ход собрания**

Хорошая подготовка – это половина победы.  
 М. Сервантес

**1. Вступительное слово классного руководителя**

*Классный руководитель.* Здравствуйте, уважаемые родители! Мы рады приветствовать вас на очередной встрече. Впереди сложная пора окончания школы. Сегодня мы обсудим, как помочь ученикам эффективно подготовиться к выпускным экзаменам. Что могут сделать для этого родители и школа? Как добиться наилучших результатов, так необходимых многим для поступления? На эти и другие вопросы мы попытаемся ответить.

В этом помогут нам и приглашенные специалисты. В работе нашего сегодняшнего собрания принимают участие психолог и школьный врач. Вы услышите рекомендации специалистов, у вас будет возможность задать им 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. Мы часто мечемся в поисках правильного решения, ссоримся и 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».

Разделимся на 4 группы: родитель – «родитель»; родитель – «выпускник»; родитель – «учитель»; родитель – «друг, одноклассник». В течение 5 минут вы будете обсуждать данную ситуацию, а затем выступите по этому вопросу.

**Ситуация. «Это вам не пригодится»**

«До экзаменов осталась неделя, один день, одна ночь, час, и вот я вхожу. Глаза красные, ноги не держат, беру бланки с ЦТ, руки трясутся. Мой разум отказывается мне повиноваться».

– Что делать? Как помочь ребенку выдержать трудный период экзаменов? Ваши рекомендации.

(Обсуждение. Выступление каждой группы.)

Также нам хотелось бы рассмотреть несколько экзаменационных периодов, типичные проблемы, возникающие в них, и возможные пути, их решения. Результативность данной работы во многом определяется именно нашими совместными усилиями.

На успешность сдачи любых экзаменов влияют три фактора:

познавательный (интеллектуальный) – уровень знаний человека;

мотивационный – нацеленность на выполнение учебных задач и возможных трудностей;

эмоциональный – способность выдержать напряженный экзаменационный марафон.

**2. Анализ анкет родителей и детей**

*Классный руководитель.*Итак, давайте посмотрим, насколько наши 11-классники заинтересованы в достижении успеха на экзаменах и в целом в жизни.

Поскольку мотивация – необходимое условие успеха на экзаменах, родителям старшеклассников важно сформировать мотив к сдаче экзаменов, показать выпускнику всю перспективу получения профессионального образования.

Родители выпускников 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 11-классниками. Однако успешная сдача экзаменов – это и уровень знаний человека. На сегодняшний день при поступлении в высшие учебные заведения базовых знаний по школьной программе явно не достаточно. Что делать в этой ситуации? Организовать дополнительные занятия детей в школе, индивидуально вне школы, в составе группы на очных или заочных подготовительных курсах при учебном заведении, куда планируете поступать.

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 знаний детей.

Как выдержать экзаменационные перегрузки, как справиться с эмоциями и достичь успеха? А сейчас я предоставляю слово нашим гостям, психологу и врачу.

Вы познакомитесь с их рекомендациями по организации экзаменационного периода жизни выпускника. Вы также можете задать любые интересующие вас вопросы сразу, а также пообщаться индивидуально после нашей встречи.

**3. Выступление по теме собрания приглашенных специалистов – психолога, школьного медработника.**

Подготовка к экзаменам и их сдача – время когда 11-классники ощущают большую психоэмоциональную нагрузку.

Это период интенсивной подготовки, огромных физических и эмоциональных нагрузок на организм человека.

Старшеклассники испытывают стресс. А стресс – это то, что ведет к болезням и быстрому старению организма. Что можно сделать в этой ситуации?

Родителям важно постараться поддержать психическое и эмоциональное здоровье своего ребенка. Вселить в него уверенность в успехе, обсуждать все трудности, которые возникают в процессе подготовки к экзаменам и их сдачи. Необходимо контролировать четкое соблюдение школьником распорядка дня. Сон должен составлять не менее 8 часов в сутки. Ложиться спать выпускник должен примерно в одно и то же время.

Важно поддерживать режим питания школьника. Он должен быть правильным:

утром – молочные каши и бутерброд с чаем, в обед – первое и второе, на ужин – соки. В рационе должны присутствовать продукты повышенной биологической ценности – кисломолочные продукты, рыба, мясо, фрукты и овощи. Необходима и витаминная поддержка организма.

Старайтесь контролировать режим труда и отдыха. Это значит, что после уроков ребенок должен отдохнуть в течение 30 минут – часа. При выполнении домашних заданий он должен выполнять их в порядке усложнения. Получить передышку ребенок может, переключившись с умственной деятельности на деятельность, связанную с физическими нагрузками. Будет лучше, если все вместе вы поедете в лес, отвлечете ребенка от проблем, связанных со сдачей экзаменов.

Давайте постараемся все вместе не передавать нашу тревогу детям, а вести их к эффективным результатам. Ваше понимание и уверенность помогут ребенку.

**4. Обсуждение возможностей родителей по реализации эффективной подготовки к экзаменам и охраны здоровья выпускников**

(Происходит обсуждение, специалисты отвечают на вопросы родителей по теме собрания.)

**5. Вручение памяток родителям.**

*1. Памятка «Подготовка к экзаменам»*

**А) Некоторые закономерности запоминания**

Трудность запоминания растет непропорционально объему

Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

Распределенное заучивание лучше концентрированного.

Из двух материалов, большего и меньшего, разумно начинать с большего.

**Б) Условия поддержки работоспособности**

Чередование умственного и физического труда.

Беречь глаза, делать перерыв каждые 20-30 минут.

Минимум телевизионных передач.

**В) Приемы психологической защиты**

Переключение (с одного вида деятельности на другой).

Сравнение (сравнить свое состояние с положением других людей).

Накопление радости (вспомнить приятные события).

Мобилизация юмора (смех противодействует стрессу).

Разрядка (физическая работа, игра, любимые занятия).

*2. Памятка «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.

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

Создайте в семье благоприятный климат: эмоционально ровный настрой родителей, наличие достаточного количества поддержки детям.

**6. Принятие решения собрания. Подведение итогов.**

*Классный руководитель.* Спасибо за сотрудничество и успехов вам на выпускных экзаменах!