**Методическая разработка**

**родительского университета в 11 классе.**

**Тема: «Помощь родителей в период подготовки к экзаменам».**

**Задачи:** сформировать у родителей уважительное отношение к подготовке детей к экзаменам; помочь ребёнку преодолеть психологические трудности, связанные с предстоящими экзаменами.

**Форма проведения:** беседа.

**Вопросы для обсуждения:** подготовить родителей учащихся к новой жизненной ситуации — сдаче их детьми экзаменов за курс основной школы.

**Подготовительная работа:** подготовка дополнительных материалов.

**Ход  собрания:**

**I. Вступительное слово**

Уважаемые родители!

  Наступает один из самых важных и ответственных моментов в жизни вашего ребёнка. Пройдёт совсем немного времени, и он получит документ, в котором будет зафиксирован государственной комиссией результат его пребывания в школе за 11 лет!

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

      Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребёнка в сдаче экзамена. Как же его поддержать?

     Поддерживать ребёнка – значит верить в него.  Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребёнку своё удовлетворение от его достижений или усилий.

 Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать»

Итак, чтобы поддержать ребёнка, необходимо:

- опираться на сильные стороны ребёнка;

- избегать подчёркивания промахов ребёнка;

- проявлять веру в ребёнка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;

- создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребёнку.

* Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
* Наблюдайте за самочувствием ребёнка. Никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением.
* Контролируйте режим подготовки ребёнка, 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 во время подготовки к экзамену

**Практическая работа №1**

**Предложить родителям выбрать продукты питания, способствующие лучшей сдаче экзаменов. (**чипсы, сухарики**, орехи, курага, творог, рыба)**

* Обратите особое внимание на питание ребёнка: в период интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага, стимулируют работу головного мозга. Витамины (свежие овощи и фрукты, зелень, соки). Поскольку в рационе современных детей витаминов, как правило, не хватает, имеет смысл пополнить его витаминизированными продуктами и витаминными комплексами

**Практическая работа № 2**

**Известно, что разные цвета по- разному воздействуют на организм человека. Какие вы выбрали цвета для повышения интеллектуальной активности?( полоски цветной бумаги)**

* Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.
* Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен хорошо выспаться и восстановить силы. Сон должен быть не менее 8 часов.

**Чем и от чего его лечить?**

Некоторые заботливые родители, особенно мамы, набравшись ума-разума от «опытных» знакомых, пичкают своих выпускников лекарствами  «для головы»  или  «от нервов».

**Практическая работа № 3**

**Какие лекарственные препараты вы будете предлагать своим детям?**

Пожалуй, единственным исключением, считают медики, может быть глицин. Этот препарат содержит аминокислоту, которая вырабатывается в нашем организме. Глицин улучшает обменные процессы в клетках головного мозга, чем положительно влияет на его функции, способствует уменьшению раздражительности, оказывает лёгкое успокаивающее действие, нормализует сон.

* Если нарушения сна принимают стойкий характер, можно порекомендовать экстракт валерианы в таблетках. **И все**! **Остальные назначения, если они необходимы вашему ребёнку, может сделать только врач, который его хорошо знает.**

  Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения и аутогенная тренировка. Для начала освойте эти упражнения сами (они вам тоже не помешают), а затем позанимайтесь с ребёнком.

**Аутогенная тренировка (3–5 минут)**. Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.

Экзаменационный стресс — это не капризы и не прихоть ребёнка, не особенность его характера. Это серьёзная психологическая проблема, от которой нельзя отмахиваться.

   Если ребёнок сильно нервничает по поводу предстоящих экзаменов — помогите ему. Не отделывайтесь фразой: «Если бы ты хорошо готовился, ты бы ничего не боялся».

Помогите ребёнку увидеть в экзамене положительные  моменты. Например:

— Экзамен даёт шанс понять и оценить себя, а это всегда интересно как проверка своих способностей и возможностей

— Воспринимай экзамен как один из важных жизненных рубежей.

— Ты приобретаешь опыт. А любой опыт, отрицательный или положительный, имеет огромное значение для становления личности человека.

— Ты узнал правила прохождения экзамена, познакомился с новыми людьми, новыми впечатлениями.

— В любом случае жизнь на этом не останавливается!

Помогите ребёнку настроиться на победу, успех.

УСПЕШНОЙ СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ!