Родительское собрание в 11 классе

Тема: «Как помочь ребёнку в период подготовки к экзаменам?»

Задачи:  проанализировать подготовленность детей к предстоящим экзаменам; дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к выпускным экзаменам; рассмотреть теоретические аспекты экзаменационного стресса; целенаправленно отработать практические навыки, направленные на поддержку психологического состояния в экзаменационный период.

 Форма проведения: семинар-практикум.

Участники: родители учащихся 11 класса, классный руководитель.

 Ход собрания

1. Выступление классного руководителя.

 - Уважаемые родители! Для Вас и Ваших детей наступает ответственная и волнующая пора - впереди сдача экзаменов. От того, насколько серьезно Вы к ним отнесетесь, во многом зависит результат аттестации Вашего ребенка. Наша с Вами задача - помочь ребенку пройти этот путь с честью, показав все, чему он научился и в чем преуспел за эти годы. И именно сложными испытаниями становятся выпускные экзамены для выпускников.

 «Экзамен» переводится с латинского как «испытание». Давайте с вами попробуем ответить на вопрос: « Что же такое испытание?» (ответы родителей). Помните, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку - умение не сдаваться в трудной ситуации. Главное условие успешной сдачи экзамена – это разработка индивидуальных способов и стратегий, которые в соответствии со своими личностными особенностями использует ученик и которые позволяют ему добиться наилучших результатов на экзамене.

 Наверняка, каждый из вас очень переживает за своего ребенка уже сейчас, наверное, даже больше, чем сам ребенок. Каждый родитель задается множеством вопросов: как помочь ребенку подготовиться к экзаменам; как облегчить предэкзаменационный период, как самый стрессовый для выпускников; как самому родителю быть при этом быть готовым к данному испытанию?

 Составление плана помогает справиться с тревогой: появляется ощущение того, что повторить или выучить необходимый материал реально, времени для этого достаточно. Часто дети не могут сами этого сделать, и помощь родителей будет как нельзя кстати.

 Экзамены - это необходимый этап перед вступлением во взрослую жизнь. Для одних это проходит безболезненно, для других является первым серьезным испытанием, часто имеющим негативную, травмирующую окраску. Но симптомы стресса имеют и те, и другие.

Признаки стресса можно разделить на три категории: физические, эмоциональные и поведенческие. Уважаемые родители! Попробуйте дать определение стрессу (ответы родителей).

 Конечно, стресс не является болезнью, которую нужно лечить, но само пребывание в стрессовом состоянии довольно дискомфортно, от него хочется избавиться. Во время экзаменов стресс дезорганизует деятельность, понижается самооценка, появляется чувство неуверенности в себе. Естественно, это не способствует успешной сдаче экзаменов. Поэтому важно уметь управлять стрессом, предотвращать и преодолевать его:

 - Ребенку необходимо делиться своими переживаниями.

 - Переключаться на занятия, приносящие удовлетворение.

 - Стараться высыпаться и правильно питаться

 - Прибегать к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка, физическая разрядка)

 - Переключаться на приятные сегодняшние воспоминания (новости, комплименты, хорошие дела).

 - Не бояться плакать

 - Постараться принять негативные события как необходимость совершить позитивные действия (по принципу: все, что ни делается, все к лучшему).

 Уважаемые родители! Не создавайте напряжения во взаимоотношениях и не угрожайте. Поддерживайте его в момент неуверенности в своих силах.

 Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения к этому родителей.

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзамена. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».

- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал ребенку готовиться к экзамену.

- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

- Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

- Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок.

- Обратите внимание на питание ребенка. Постарайтесь ввести в рацион ребёнка такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д., которые стимулируют работу головного мозга.

- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

- Не критикуйте ребенка во время экзамена.

- Помните: главное - снизить напряженность и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

 Разрешите вручить памятки, которые помогут вам правильно организовать работу с вашими детьми по подготовке к экзаменам.

 *Памятка для родителей*

 Уважаемые папы и мамы!

Для Вас и Ваших детей наступила ответственная и волнующая пора - время сдачи государственных экзаменов. От того, насколько серьезно Вы к ним отнесетесь, во многом зависит итог участия Вашего ребенка в экзаменационном марафоне.

• Создайте в своем доме уютную и теплую рабочую атмосферу.

• Составьте расписание рабочего времени своего ребенка на период экзаменов.

• Учтите в расписании 15-20-минутные перерывы после часа работы.

• Соблюдайте режим питания в это ответственное время.

• Исключите повышенный тон, нервозность в общении со своим ребенком.

• Чутко реагируйте на его просьбы, если он обращается к Вам за помощью или советом.

• Учтите, что в период подготовки к экзаменам нельзя сидеть взаперти, необходимы ежедневные прогулки на свежем воздухе.

• Не позволяйте своему ребенку впустую тратить время. В день сдачи учеником экзаменов не забудьте:

- вовремя его разбудить;

- приготовить одежду, соответствующую торжественности случая;

- положить необходимые учебные принадлежности;

- пожелать ему удачи и успехов.

 Предлагаю Вам поучаствовать в своеобразном экзамене жизни. Вы тяните билетик и отвечаете на поставленные вопросы:

1. Что значит «необходимо слышать своих детей?»
2. Что такое «ситуация успеха»?
3. Как помочь ребёнку в подготовке к экзамену?
4. Каждый ли человек может достичь поставленной цели?

Спасибо за ответы! Я думаю, что совместными усилиями мы сделаем так, что процесс сдачи выпускных экзаменов для наших детей пройдёт безболезненно.