**Родительское собрание, 9 класс**

**Тема:** «Как противостоять стрессам. Как подготовить себя и ребенка к будущим экзаменам»

**Цель:** информационное обеспечение родителей по подготовке учащихся к экзаменационному периоду; развитие педагогической культуры родителей.

**Задачи:**

- создать эмоциональный настрой на эффективную совместную работу;

- изучить ожидания родителей и детей от этапа подготовки к ОГЭ;

- познакомить родителей с основными возможностями гимназии по подготовке учащихся;

- провести анализ состояния дел в классе по подготовке к экзаменам.

**Ход собрания**

Стресс - это не то, что с вами случилось,

а то, как вы это воспринимаете.

Г. Селье

Когда человек в панике, он не способен

сосредоточиться на решении той или

иной проблемы, однако, заставив себя

мысленно принять самое худшее, мы тем

самым сбрасываем груз панического

беспокойства и оказываемся в состоянии

искать и находить правильный выход.

Д. Карнеги

**Слово классного руководителя.**

Для нас и наших детей наступает ответственная и волнующая пора - время сдачи первых государственных экзаменов. От того, насколько серьезно мы к ним отнесемся, во многом зависит результат аттестации наших детей. 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 испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для наших 9-тиклассников. «Экзамен» переводится с латинского как «испытание». 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 ОГЭ - это разработка индивидуальных способов и стратегий, которые в соответствии со своими личностными особенностями использует ученик и которые позволяют ему добиться наилучших результатов на экзамене. Успешность сдачи экзамена во многом зависит от того, насколько знакомы Вы и дети со специфической процедурой экзамена. Низкая осведомленность родителей о процедуре проведения экзамена повышает тревогу и ограничивает возможность оказания поддержки ребенку. Таким образом, роль родителей в подготовке девятиклассников к ОГЭ включает в себя не только конкретные действия по поддержке ребенка в период экзаменов, но и создание условий для развития здоровой, успешной, психологически зрелой личности.

ОГЭ от традиционного экзамена состоит в том, что выпускнику не предлагается определенный перечень тем и вопросов, а требуется знание всего учебного материала. Такая ситуация часто вызывает излишнее волнение у подростков, так как им кажется, что объем материала очень большой, они не успеют все выучить к экзамену. Наши дети переживают стресс. 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.

**Стресс и его виды. Шаги его преодоления.**

Стресс - это состояние нервной системы в периоды, когда с человеком происходит что-то необычное. Он бывает ***положительный (эустресс)*** и ***отрицательный (дистресс).***

С ***эустрессом*** ничего делать не надо, потому что обычно он оказывает позитивное воздействие на психофизиологическое состояние человека.

***Дистресс*** связан с негативными эмоциями и оказывает вредное влияние на здоровье. Распознать дистресс можно по реакции организма:

* учащённое сердцебиение
* частые головные боли
* неконтролируемый голод или беспричинное отсутствие аппетита
* проблемы со сном

Особо опасным проявлением дистресса являются панические атаки. Это приступы сильного беспричинного страха, который внешне выражается в треморе рук, затруднённом дыхании и других симптомах.

###### **Первый шаг в борьбе с дистрессом** — распознать врага. Проанализируйте своё физическое состояние. Если вы здоровы, а организм ведёт себя странно, скорее всего, так проявляется тревога о предстоящих экзаменах.

Дистресс возникает, когда учащиеся понимают, что приближается затруднительная ситуация, например:

* *первый экзамен в жизни; подросток не знает, что его ждёт, как себя вести, достаточно ли у него знаний;*
* *второй и последующие экзамены; в первый раз учащийся чувствовал себя дискомфортно и не хочет, чтобы это повторилось.*

###### **Второй шаг —** осознать природу стресса.Если вы никогда раньше не сдавали экзамен, то знайте — делать что-либо в первый раз страшно всегда и всем. Даже тем, кто внешне — скала. Неандертальцу было страшно впервые сражаться с мамонтом, Колумбу ступать на неизвестный материк, а Гагарину лететь в космос. Но они справились, и вы тоже справитесь. Если же вы не хотите повторения неприятного опыта, то вспомните о том, что любой опыт уникален. Вряд ли в этот раз вы будете чувствовать то же самое, что в предыдущий.

###### **Третий шаг** — ищем мотивацию и боремся с самокритиком. Отыщите свою мотивирующую силу. Затем сформулируйте конкретные задачи, которые вам предстоит решить. Разбив глобальную задачу — сдать экзамен — на более мелкие подзадачи, усмирите своего внутреннего критика.

**Слово родителям.** Поделитесь, пожалуйста, вашими наблюдениями за нашими детьми. С вашей точки зрения, испытывают ли они стресс? В чём это проявляется?

**Слово классного руководителя.** Анализ «Стресс-теста» учащихся 9 класса.

Аттестационное испытание – это всегда стрессовая ситуация. Максимально поддержите своего ребенка перед экзаменами и помогите ему подготовиться к тому, что его ждет. Страх, волнение и тревогу вполне можно снизить, если заранее начать работать над этим.

**Советы специалистов. Как выдержать экзаменационные перегрузки, как справиться с эмоциями и достичь успеха?**

**Планирование.** 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. Некоторые учащиеся приобретают вредную привычку заниматься поздно вечером и даже ночью. Ночная работа менее эффективна, чем дневная. Занятия по ночам истощают нервную систему, приводят к хроническому состоянию сонливости.

**Режим сна.** 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, желательно не позднее 22.00.

**Режим питания.** 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.

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

**Практическая работа.** Родители в группах обсуждают памятку, затем комментируют рекомендации, приводят примеры из жизни, которые подтверждают или опровергают рекомендации, выдвигают свои предложения.

**Памятки для родителей** (раздаточный материал)**.**

Уважаемые родители!

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.
  + Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
  + Учтите, что в период подготовки к экзаменам нельзя сидеть взаперти, необходимы ежедневные прогулки на свежем воздухе.
  + Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
  + 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.

**Рефлексия.**

Итак, сегодня мы с вами попытались разобраться в том, как помочь нашим детям пережить стресс до и во время экзамена, что предпринять самим, как создать благоприятную обстановку в период подготовки учащихся к экзаменам. Удачи на экзаменах нашим детям и нам. Спасибо за работу!

**«Стресс-тест» для учащихся**

Учащимся накануне собрания предлагают прочитать включенные в тест утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу:

1 - почти никогда; 2 - редко; 3 - часто; 4 - почти всегда.

**Утверждения:**

1. Меня редко раздражают мелочи.

2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.

3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.

4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.

5. Не переношу критики, выхожу из себя.

6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.

7. Все свое свободное время чем-нибудь занят.

8. На встречу всегда прихожу заранее, не опаздываю.

9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.

10. Страдаю отсутствием аппетита.

11. Беспричинно бываю беспокоен.

12. По утрам чувствую себя плохо.

13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.

14. Даже после продолжительного сна не чувствую себя нормально.

15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.

16. У меня бывают боли в спине и шее.

17. Я барабаню пальцами по столу, а когда сижу, покачиваю ногой.

18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.

19. Думаю, что я лучше многих.

20. Не соблюдаю диету, вес постоянно колеблется.

**Шкала оценки: *30 баллов и меньше.***Вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают.

***31-45 баллов.*** Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, вы страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова (то есть у Вас есть стремление чего-нибудь достигать), так и в отрицательном. По всей видимости, Вы не сможете изменить образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.

***46-60 баллов.*** Ваша жизнь - беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для Вас важно мнение других, и это держит Вас в состоянии стресса. Избегайте лишних споров, усмиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиваться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку.

***61 балл и больше.*** Вы живете как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому вы подвержены, угрожает и здоровью, и вашему будущему.

**или можно провести**

# Тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?»

***За каждый положительный ответ начислите себе по 1 баллу.***

1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.

2. Больше всего на свете я боюсь получить "двойку".

3. Я готов на все, чтобы получить "пятерку".

4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.

5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.

6. Бывает, что и легкие предметы я не могу хорошо ответить.

7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.

8. Мне трудно выступать перед классом.

9. Объявления оценок я всегда жду с волнением.

10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.

11. Накануне контрольных я всегда испытываю тревогу.

12. Перед экзаменами y меня бывает внутренняя дрожь.

**Сложите набранные баллы.**

**0 - 4:** Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены, что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.

**5 - 8:** Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс.

**9 - 12:** Стресс очень сильный. Обратитесь за помощью к психологу. Не держите все в себе.