**МКОУ<<Чонтаульская СОШ №1>>**

**Педагог –психолог Абдурахманова А.А.**

**<<Ознакомления родителей с правилами и порядками**

**проведения ЕГЭ.>>**

**Цель:**

* Организовать информационно-разъяснительную работу о порядке проведения Единого Государственного Экзамена среди педагогов, родителей и учащихся в общеобразовательном учреждении.
* **Задачи:**
* Ознакомление родителей выпускников с правилами и порядками проведения ЕГЭ (всеми нормативными документами).
* Разъяснение прав и обязанностей учеников и их родителей.
* Повышение компетентности родителей в области психологического развития старшеклассников на определенных возрастных этапах и их индивидуальных особенностях.
* Создание условий для совместной деятельности родителей, педагогов и учащихся во время подготовки к ЕГЭ.
* Создание положительной мотивации, снятие напряжения, оказание психологической помощи обучающимся и их родителям.

**Форма проведения: круглый стол.**

**Оборудование и материалы:**

1. Мультимедийная презентация
2. Эпиграфы урока.
3. Чистые листы формата А-4
4. Тесты.

**Прогнозируемые результаты:**

1. Повышение компетентности родителей в вопросах психологии развития и общения с детьми.
2. Изменение педагогической позиции родителей во взаимодействии со своими детьми во время подготовки и проведения ЕГЭ.
3. Развитие установки на успешную сдачу ЕГЭ.

**Предварительная подготовка:**

1. Изучение нормативных документов, относящихся к проведению ЕГЭ.
2. Изучение специальной психолого-педагогической литературы.
3. Анкетирование учащихся.

**Анкета.**

1. Как ты считаешь, подвержен ли ты стрессам?
2. Какие ощущения испытываешь в связи с предстоящими экзаменами?
3. Как ты оцениваешь свою подготовленность к предстоящим экзаменам на сегодняшний день?
4. Ест ли у тебя свои испытанные методы для успешного запоминания учебного материала?
5. Какой режим работы при подготовке к экзаменам ты считаешь наиболее продуктивным?
6. Можно ли, на твой взгляд, активизировать умственную деятельность? Если да, то как?

**Тестирование выпускников по «Стресс-тесту».**

Проводится в период подготовки к родительскому собранию во время классного часа. Учащимся предлагается 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.
5. Меня редко раздражают мелочи.
6. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.
7. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.
8. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.
9. Не переношу критики, выхожу из себя.
10. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.
11. Все свободное время чем-нибудь занят.
12. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.
13. Не умею выслушивать, вставляю реплики.
14. Страдаю отсутствием аппетита.
15. Беспричинно бываю беспокоен.
16. По утрам чувствую себя плохо.
17. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.
18. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.
19. Думаю, что сердце у меня не в порядке.
20. У меня бывают боли в спине и шее.
21. Я барабаню пальцами по столу, а когда сижу, покачиваю ногой.
22. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.
23. Думаю, что лучше многих.
24. Не соблюдаю диету, вес постоянно колеблется.

**Шкала оценки:**

30 баллов и меньше. – Вы  живете  спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.

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 измените образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.

46-60 балов. – Ваша жизнь – беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для Вас важно мнение других, и это держит Вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то многого добьетесь, но вряд ли это доставит Вам радость. Избегайте лишних споров, усмиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиться 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.

Обработка и анализ результатов анкетирования и тестирования.

**Ход родительского собрания:**

1. Знакомство с повесткой дня и порядком проведения собрания.
2. Выступление директора лицея с информацией.
3. Анкетирование родителей (по вопросам, на которые уже отвечали ихдети)
4. Выступление классного руководителя о роли родителей и их практической помощи при подготовке к ЕГЭ.
5. Обсуждение родителей значимости действенной поддержки ребенка при проведении ЕГЭ с их стороны.
6. Отработка с родителями психологических приемов поддержки при подготовке к выпускным экзаменам.
7. Принятие решения родительского собрания.

**Оформление:**

На доске оформлены высказывания:

* «Дело не сделано, если оно не сделано до конца»

Прописная истина

* «Если ты не уверен в себе, трудно поверить в то,

что в тебя поверят другие»

Восточная мудрость

* «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  находить правильный выход»

Д. Карнеги

**Выступление классного руководителя.**

Уважаемые родители!

Пройдет совсем немного времени, и наши дети уйдут во взрослую жизнь. Трудность первого взрослого испытания недооценить невозможно. Этим испытанием будет итоговая государственная аттестация.

Именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся ЕГЭ.

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание».

Безусловно, результаты выпускных экзаменов имеют и для детей, и для родителей, и для педагогов особую значимость.

Выпускник оказывается один на один с комиссией. И родителям остается только волноваться за своего ребенка, ругать его согласно русской традиции или пытаться поддержать на расстоянии.

Да, именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ.

В чем же заключается родительская помощь?

Главное, в чем нуждаются подростки в этот период – это эмоциональная поддержка педагогов, родных и близких. Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность ребенка в сдаче экзамена.

Поддерживать ребенка – значит верить в него.

Задача педагогов и родителей – научить ребенка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты можешь это сделать».

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен(а), что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это хорошо».

Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица, интонации.

Самое страшное для многих во время экзамена состоит в том, что они не могут "взять себя в руки". Чаще всего дети боятся преподавателей, так как не знают их. Здесь важно умение правильно общаться - установить контакт с учителем, пусть и кратковременный. Всё это сделать гораздо легче, если попытаться снизить стресс.

 Вы можете предложить своему ребенку представить, что он находиться рядом с приятным и умным человеком и получает от этого удовольствие. Если это не помогает и преподаватель очень страшен, пусть включит элемент юмора. Юмор, как известно, помогает здорово снизить страх.

Но это во время самого процесса сдачи. А что же делать родителям с детьми до того, как этот ответственный момент настанет? Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:

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 задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок.

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.

В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена (ЕГЭ). Например, возьмите один из вариантов ЕГЭ (учителя при подготовке детей пользуются различными вариантами ЕГЭ) и договоритесь, что у ребенка будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, засеките время и объявите о начале "экзамена". Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, 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 одиннадцатиклассник обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая). Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

Помните, что в этот период дети становятся особенно мнительными и тревожными, постарайтесь "подкармливать" их положительными эмоциями. Ни в коем случаи не ругайте, не давите на психику, даже если первый экзамен ребёнок сдаст не так, как Вы рассчитывали. В свободное время вместе с ним вспоминайте прошлое, когда ему было хорошо - какие-то праздники, отдых, путешествие. Стройте планы на будущее, которые вдохновят ребёнка: ты сдашь экзамены - и мы поедим отдыхать, съездим за город, купим тебе новые джинсы, и пр. Обязательно давайте детям, как следует выспаться (особенно в ночь перед экзаменом), включайте в их рацион побольше фруктов, соков, побалуйте шоколадом. А перед экзаменом, не забудьте пожелать "Ни пуха, ни пера".

Организм, при подготовке и сдаче экзамена, испытывает сильное нервно-психическое напряжение. Поэтому хочу порекомендовать вам способы для снятия этого напряжения и познакомить с приемами, которые помогут мобилизовать интеллектуальные возможности школьников при подготовке и сдаче экзаменов.

**Способы снять нервно-психическое напряжение:**

* спортивные занятия;
* контрастный душ
* стирка белья;
* мытье посуды;
* скомкать лист бумаги и выбросить;
* слепить из газеты свое настроение;
* громко спеть свою любимую песню;
* покричать то громко, то тихо;
* вдохнуть глубоко 10 раз;
* погулять по лесу;
* потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и "буйную".

Во время экзаменов нужно спать не менее 9 часов. Это обеспечит полноценный отдых и восстанавливает силы.

На экзамен нужно прийти в точно назначенное время, т.к. ожидание более утомительно для нервной системы, чем сам экзамен.

**Здоровьесберегающие технологии.**

Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности школьников при подготовке и сдаче экзаменов

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма.Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды.

В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут или через 30 минут после еды. Лучше всего подходит минеральная вода.Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.

Вторая проблема – это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий.Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «Перекрестный шаг» и проводится следующим образом (предложить родителям вместе выполнить данное упражнение):

Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно; можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Обязательное условие выполнения этого упражнения – двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги косой крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

Во время экзамена целесообразно повесить изображение косого креста на стене класса. Цвет не имеет значения, главное, чтобы он был изображен контрастно: темный на светлом фоне и наоборот.

Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «Энергетическое зевание» (выполняется вместе с родителями).

Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3 – 5 зевков.

Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты.

Согласитесь, что каждый, кто, сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку - умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись - вдохнуть полной грудью и идти дальше.

**Памятки для родителей:**

1.      Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.

2.      При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.

3.      Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

4.      Чем большую часть времени тратим на повторение по памяти, а не простое многократное чтение, тем эффективнее.

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

6.      Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

**Условия поддержки работоспособности:**

1.      Чередование умственного и физического труда.

2.      Выполнение гимнастических упражнений (кувырок, свеча, стойка на голове), так как они усиливают приток крови к клеткам мозга.

3.      Бережное отношение к зрению. (Делать перерыв каждые 20-30 минут: взгляд  вдаль, оторвать глаза от книги).

4.      Минимум телевизионных передач!

**Приемы психологической защиты:**

1.      Переключение. Начинайте думать о чем-нибудь для Вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.

2.      Сравнение. Сравните свое состояние с состоянием и положением других людей, и Вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у Вас. Это ослабит Ваше переживание.

3.      Накопление радости. Вспоминайте события, вызывающие у Вас даже маленькую радость.

4.      Мобилизация юмора. Смех – противодействие стрессу.

5.      Интеллектуальная переработка. «Нет худа без добра».

6.      Разрядка (физическая работа, игра, любимые занятия).

7.      Быстрое общее мышечное расслабление (релаксация).

**Проект решения родительского собрания**:

 1.     Сделать все возможное для создания благоприятной обстановки в период подготовки учащихся к экзаменам.

2.     Обеспечить должный контроль за выполнением режима дня и режима питания школьников.

3.     Следовать рекомендациям, изложенным в памятках.

**Заключительно слово классного руководителя:**

Дорогие родители! Готовьтесь вместе с детьми к экзаменам, не пускайте все на самотек и не надейтесь на «авось».

Экзамены будут действительно сложными. Учите детей надеяться только на собственные знания и силы.

Удачи и успехов во всем!

**Литература:**

1. Еремина О. «Тест о правилах и процедуре проведения ЕГЭ» (Школьный психолог.-2010,-№9)
2. Чибисова М. «Мифология ЕГЭ: способы работы с негативными установками» (Школьный психолог.-2010,-№9)
3. Из опыта работы Матвеевой И.В.
4. Дереклеева Н.И. «Новые родительские собрания 10-11 классы» (Москва «Вако» 2006)
5. Саляхова Л.И. «Родительские собрания» (Москва «Глобус» 2007)