**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**Средняя общеобразовательная школа № 2**

**Муниципального образования город Горячий Ключ**

**План-конспект**

**родительского собрания**

**«Подготовка к ЕГЭ,**

**профилактика предэкзаменационного стресса»**

**Подготовила участница краевого этапа конкурса**

**«Педагог-психолог Кубани 2014»**

**Романова Анна Сумбатовна**

**Педагог-психолог МБОУ СОШ № 2**

**города Горячий Ключ**

**Родительское собрание**

**«Подготовка к единому государственному экзамену.**

**Профилактика предэкзаменационного стресса».**

**Цели:**

– познакомить родителей с правилами и порядком проведения итоговой аттестации, в том числе единого государственного экзамена;

– проанализировать подготовленность детей к предстоящим испытаниям;

– дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.

Участники: родители учащихся выпускных классов, классный руководитель, психолог.

Подготовка.

1. Изучение нормативных документов, касающихся проведения ЕГЭ.

2. Изучение специальной психолого-педагогической литературы по заявленной проблеме.

3. Анкетирование учащихся. Изучение и анализ психологической диагностики. Подготовка памяток для учащихся и родителей.

Памятка №1.

Некоторые особенности запоминания

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!

Памятка№2.

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).

На доске оформлены высказывания:

– «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).

**Памятка родителям № 3**

**Как помочь подготовиться к экзаменам?**

Слово "экзамен" переводиться с латинского как "испытание". И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся ЕГЭ и выпускные экзамены. Безусловно, экзамены - дело сугубо индивидуальное, 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. Взрослые уже сделали все, что было в их силах. Замечательно, если у родителей есть возможность оплачивать занятия с репетиторами, но только этим их помощь ни в коем случае не должна ограничиваться. Именно родители могут помочь своему одиннадцатикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов. 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.

Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки - на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения. 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.

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.

Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Во-первых, ребенку будет интересно знать ваше мнение на этот счет (возможно, он даже удивится, что вы тоже пользовались шпаргалками и вообще знаете, что это такое). Во-вторых, необходимо помочь ребенку понять, что доставать шпаргалку имеет смысл только тогда, когда он не знает вообще ничего. Если ему кажется, что, ознакомившись с содержанием шпаргалки, он сможет получить отметку лучше, рисковать не стоит. В любом случае помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой.

В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена (ЕГЭ). Например, возьмите один из вариантов ЕГЭ по математике (учителя при подготовке детей пользуются различными вариантами ЕГЭ). 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), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.