Ноябрь 2020г

|  |
| --- |
| **Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа п. Петровский Добринского муниципального района Липецкой области** |
| **Родительское собрание (в онлайн режиме) «Подготовка к сдаче ЕГЭ»** |
| **Классный руководитель : Несмеянова Н.Ю** |

**Родительское собрание (в онлайн режиме) «Подготовка к сдаче ЕГЭ»**

**.**

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

*что в тебя поверят другие»*

*Восточная мудрость*

**Цели:**

* познакомить родителей с процедурой проведения ЕГЭ.
* принятие совместных мер по эффективной подготовке выпускников к экзаменационному периоду.
* дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.

**Задачи:**

* Ознакомление родителей выпускников с правилами и порядками проведения ЕГЭ (всеми нормативными документами).
* Разъяснение прав и обязанностей учеников и их родителей.
* Создание условий для совместной деятельности родителей, педагогов и учащихся во время подготовки к ЕГЭ.

**Участники:**родители учащихся, классный руководитель.

**Оборудование и материалы:**

1. Сотовый телефон , компьютер
2. Нормативная документация.

**Подготовительный этап**

**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 для учащихся**

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.

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 свободное время чем-нибудь занят.

8.   На встречу всегда прихожу заранее или 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. И 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 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. 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.

**Ход собрания**

**Вступительное слово классного руководителя**

– Здравствуйте, дорогие родители! Сегодня мы встречаемся с вами в онлайн-режиме . Но я думаю это нам не помешает. Очень скоро завершатся школьные годы ваших детей. Впереди у них очень важный период – экзамены. Им предстоит сдавать их в особой форме – в форме единого государственного экзамена. ЕГЭ отличается от привычных для нас форм проверки знаний, поэтому мы уделяем особое внимание подготовке к нему. Сейчас я хочу познакомить вас с выписками из статей «Основного закона об образовании», и процедурой сдачи экзамена*. ( слайды презентации)*

-Успешная сдача ЕГЭ – это наша с вами общая задача, в решении которой и у семьи, и у школы есть своя зона ответственности.

**«Роль родителей в подготовке выпускников  к ЕГЭ»**

*Примерный текст выступления:*

- Успешная подготовка ребенка к ЕГЭ зависит от наших общих усилий: с одной стороны, школы, а с другой – семьи. Что же могут сделать родители? Очень важно оказать помощь ребенку в организации режима дня, так как сами дети зачастую пренебрегают простыми гигиеническими правилами. Например, дети часто волнуются, так как им кажется, что объем материала очень большой, они не успеют все выучить к экзаменам. Для того чтобы эта задача стала для детей более реальной, мы можем оказать им помощь в распределении учебного материала по дням, в определении ежедневной нагрузки, в составлении плана. Составление плана помогает также справиться с тревогой: ребенок понимает, что успеть выучить весь учебный материал вполне реально, у него достаточно времени для этого. Часто дети не могут сами этого сделать, и наша помощь может быть как нельзя кстати.

Огромное значение имеет режим дня. Важно, чтобы ребенок имел возможность отдохнуть, сменить деятельность. Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности необходимо, чтобы ребенок высыпался.  Иногда дети, торопясь выучить как можно больше, пренебрегают сном, занимаются по ночам, после чего быстрее устают, становятся раздражительными и беспокойными. В состоянии утомления работоспособность снижается, и продуктивность такой учебы, когда тянет в сон, очень невелика. Лучше позаниматься на свежую голову, выспавшись, чем допоздна сидеть за экзаменационными билетами.

Особое значение в этот период имеет наш собственный эмоциональный настрой. Безусловно, для нас самих период выпускных и вступительных экзаменов является очень тревожным. Если ребенок видит, как мы переживаем, пьем валерьянку, он как бы заражается нашим напряжением и тревогой. Это особенно характерно для детей тревожных, склонных переживать даже без особого повода. Зачастую тревоги и страхи детей связаны с тем, что вступительные экзамены они воспринимают как нечто фатальное, непоправимое. Они даже боятся себе представить, что случится, если вдруг они не поступят, и это еще больше усугубляет напряжение, которое дети испытывают.

Во время экзаменов наша задача – создание эмоционально спокойной, ненапряженной атмосферы. Ребенку бывает трудно опираться на собственную уверенность в себе, и в этой ситуации роль такой «палочки-выручалочки» играем  мы, взрослые. Важно создать для ребенка ситуацию успеха, говорить ему о том, что мы в него верим. Однако при этом следует дать понять, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет не совсем таким, каким хотелось бы (особенно в том случае, если ребенок очень ответственный и старается соответствовать ожиданиям взрослых).

Экзамены – ситуация действительно серьезная, но не запредельная. Ощущение огромной важности экзамена не стимулирует ребенка, а, напротив, мешает подготовке. В этом случае следует немного снизить значимость ситуации. Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжится, это помогает ему чувствовать себя более уверенно.

Наконец, очень важно понять, в какой помощи нуждается именно ваш ребенок. Кому-то из детей необходимо, чтобы выслушали выученные им билеты, кому-то нужно помочь написать планы и конспекты. Узнать о том, что нужно ребенку, можно только спросив его: «Как я могу тебе помочь?»

- Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». Безусловно, результаты выпускных экзаменов имеют и для детей, и для родителей, и для педагогов особую значимость. 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. Самое страшное для многих во время экзамена состоит в том, что они не могут "взять себя в руки".

Согласитесь, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку - умение не сдаваться в трудной ситуации. Одни воспринимают экзамены достаточно легко и идут на экзамены уверенные в успехе. У других экзамен и оценка за него тесно связаны с беспокойством и тревогой. Они не только накануне экзамена, но и иногда лишь при мысли о нем испытывают состояние страха, неуверенности в себе и тревоги. Как же избежать тревожности?

**Памятка для родителей**

**Психологическая поддержка подростка в семье, оказавшегося в трудной жизненной ситуации**

**Уважаемые родители!**

Помните, что психологическая поддержка подростка в семье, оказавшегося в трудной жизненной ситуации заключается в следующем.

1. Спокойно проанализируйте и объясните ребенку то, что произошло с ним, в доступной для него форме.
2. Помогите ему высказать свои чувства, выслушивая ребенка без вынесения каких-либо своих суждений или оценок.
3. Дайте понять ребенку, что переживание и слезы по поводу чего-то неприятного являются нормальным явлением и свойственны всем людям.
4. Дайте время ребенку для того, чтобы он мог обдумать происшедшее и более четко определить свое отношение и высказать свои чувства. Домашняя обстановка, возвращение к привычной повседневной деятельности может помочь в преодолении стрессового состояния.
5. Если ребенок испытывает страх, покажите ему, что его любят и всегда готовы защитить; в этот период очень важно, чтобы вся семья была вместе. Если отход ко сну сопровождается какими-либо отклонениями от привычного поведения, позвольте ребенку, например, спать с включенным светом.
6. Объясните ребенку, в зависимости от характера проблемной ситуации, что происшедшее не является его виной или же в какой-то степени стало следствием его ошибки или заблуждения, которых следует избегать в дальнейшем.
7. Не критикуйте проявления регрессии, т. е. поведения, характерного для более ранних «детских» ступеней развития.
8. Позвольте ребенку выражать любые свои эмоции и не ждите от него, что он должен быть веселым и жизнерадостным.
9. Дайте возможность ребенку почувствовать, что он может сам управлять своей жизнью, – в частности, предоставьте ему возможность принимать самостоятельные решения по поводу своей одежды, еды и т. д.
10. Для того чтобы помочь ребенку справиться с ситуацией, будьте достаточно

сдержанными в плане выражения своих эмоций и чувств по поводу

происшедшего, какими бы отрицательными они ни были.

- Наше собрание хочется закончить словами президента РФ В.В. Путина. «Система ЕГЭ в целом функционирует, и если говорить о плюсах, то она все-таки снижает уровень коррумпированности при поступлении в высшие учебные заведения. Об этом говорят цифры. На 10 процентов мы увеличили количество абитуриентов, которые принимаются в ведущие вузы страны из удаленных регионов Российской Федерации».

-Уважаемые родители, я уверена, вы всегда можете помочь своему ребенку сдать любой экзамен, в первую очередь, организацией самоподготовки, пониманием и поддержкой, любовью и верой!

Всего доброго!