**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Александровская СШ» Быковского муниципального района Волгоградской области**

**Конспект родительского собрания в 9 классе**

**по теме «Сложный путь – это сдача экзаменов»**

**Цели:**

- ознакомить родителей с инструкцией об экзаменах;

- познакомить родителей с тем, как они могут помочь своим детям в подготовке экзаменам.

**План**

1. Выступление зам.директора школы.
2. Выступление медицинского работника.
3. Знакомство родителей с инструкциями, которые могут помочь при подготовке к экзаменам.
4. Анализ анкет.

К родительскому собранию можно подготовить стенд или книжки-раскладушки «Помощь родителям при подготовке к ОГЭ», памятки, буклеты с советами и рекомендациями «Как помочь ребенку сдать экзамены?»

**Подготовка родительского собрания:**

На классном часе проводится до родительского собрания анкетирование.

**Анкета  «Самооценка психологической готовности к ОГЭ»**

**(модификация методики М.Ю.Чибисовой)**

Для успешного прохождения ГИА необходимо оценить и скорректировать те психологические трудности, с которыми может столкнуться каждый выпускник. В этом тебе поможет данная анкета, результаты которой ты обработаешь самостоятельно. Оцени свое согласие или несогласие с приведенными ниже утверждениями по 5-балльной шкале – обведи цифру, отражающую твое мнение.

1. Полностью не согласен
2. Скорее не согласен, чем согласен
3. Затрудняюсь ответить
4. Скорее согласен, чем не согласен
5. Абсолютно согласен

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **УТВЕРЖДЕНИЯ** | **ОТВЕТЫ** |
| 1 | Я достаточно осведомлен о самой процедуре сдачи ГИА | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Думаю, что способен правильно распределить свои силы во время ГИА | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | ГИА заранее у меня вызывает тревогу | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Я не очень хорошо представляю, как проходит ГИА | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Полагаю, что смогу оптимально спланировать свое время в течение экзамена | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Я не волнуюсь, когда думаю о предстоящих ГИА | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Я умею работать с КИМ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Я не знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Думаю, что сумею справиться со своей тревогой на экзамене | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Я достаточно много знаю про ГИА, чтобы понять его преимущества и недостатки | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Я смогу определить конструктивную для себя стратегию деятельности | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | С моим беспокойством мне будет трудно сдавать ГИА | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | Я знаю, какие задания нужно выполнять, чтобы получить желаемую оценку | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | Я сумею успокоиться в напряженной ситуации экзамена | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | Я чувствую, что сдать ГИА мне по силам | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Ход родительского собрания**

На доске эпиграф: «Когда человек в панике, он не способен сосредоточиться на той или иной проблемы, однако заставив себя мысленно принять худшее, мы тем самым сбрасываем груз панического беспокойства и оказываемся в состоянии искать и находить правильный выход»

**Д.Карнеги**

1. Выступление заместителя директора по учебной работе. Она подробно знакомит родителей с инструкцией проведения экзаменов.
2. Выступление медицинского работника. Он рассказывает, как сохранить здоровье детей при подготовке экзаменов. Дает рекомендации: какие продукты питания лучше употреблять, чтобы активизировать умственную деятельность. Раздает каждому родителю памятки для их детей «Как вести себя до и в момент экзамена»

**Как вести себя до и в момент экзамена**
   1. Перед экзаменом обязательно надо хорошо выспаться.

 2. Смело входить в кабинет с уверенностью, что все получится.
  3. Выполнить дыхательные упражнения для снятия напряжения:
 • Сесть удобно
 • Глубокий вдох через нос 4-6 сек.
 • Задержка дыхания 2-3 сек.

1. **Выступление классного руководителя**.

Дорогие родители! Вашим детям придется пройти довольно сложный путь – это сдача ОГЭ. Как помочь детям? Ведь при сдаче экзаменов неизбежен стресс. Как избежать стресса у детей?

- Во-первых, необходима психологическая поддержка. Нужно верить в силы детей, и самим взрослым ни в коем случае не поддаваться панике. Если ребенок будет чувствовать ваше волнение, это передастся и ему. Необходимо помочь ребенку преодолеть страх и боязнь при сдаче экзаменов словами: «Ты у меня молодец! У тебя все обязательно получится! Я верю в тебя!»

- Во-вторых, необходимо создать благоприятные условия для подготовки учащихся к экзаменам. Оборудовать надлежащим образом место, где занимается ребенок. Стараться не мешать ему. Помочь сосредоточиться. Не отказывать в помощи, если ребенок вас попросит об этом. Обратить внимание на питание ребенка.

- В-третьих, можно дать инструкции по подготовке материала к экзаменам:

1. Трудность запоминания растет пропорционально объему материала. Нельзя откладывать повторение материала на последний день. Лучше распределить повторение так, чтобы работа проходила каждый день, но понемногу.

2. Учить необходимо с прерыванием; чем все подряд.

3. Необходимо чередовать умственный и физический труд.

Например, позанимался ребенок – пусть займется домашними делами, к примеру, вытрет пыль или сделает влажную уборку в своей комнате. Также необходимы прогулки на свежем воздухе. Не правы те родители, которые во время подготовки к экзаменам не пускают гулять детей.

4.При возникновении стресса у ребенка необходимо помочь ему выйти из такого положения. Например, вспоминайте события, вызывавшие у ребенка даже маленькую радость. Хорошее противодействие стрессу – это смех.

5. Постарайтесь, чтобы в период подготовки к экзаменам ребенок как можно меньше играл в компьютерные игры и смотрел телевизор до позднего вечера.

6.Во время подготовки к экзаменам можно порекомендовать детям делать перерывы для выполнения гимнастических упражнений.

 (Затем идет обсуждение родителями этих инструкций, они могут предложить свои рекомендации.)

Классный руководитель знакомит родителей с результатами анкетирования детей, выявляя уровень тревожности у них.

В заключении классного родительского собрания классный руководитель подводит родителей к выводу, что они должны помочь своим детям подготовиться к экзаменам психологически.

Использованная литература

1.Родительские собрания . Издательство «Учитель – АСТ» . Волгоград., 2005, Автор Н.Е.Гайдукова.

1. Интернет-ресурсы