**Батьківські збори на тему:**

**«Випускні іспити: Як подолати стрес» (9 клас)**

**Мета:**

1. Проаналізувати підготовленість дітей до іспитів.
2. Ознайомити батьків із правилами проведення підсумкової атестації.
3. Дати батькам рекомендації стосовно надання дітям допомоги в період готування до складання іспитів.

**Коментар:**для проведення батьківських зборів класний керівник заздалегідь проводить анкетування й тестування учнів.

**Анкета для учнів**

1. Як ти вважаєш, чи підвладний ти стресам?
2. Які відчуття викликає в тебе складання іспитів?
3. Як ти оцінюєш свою підготовленість на сьогодні до іспитів?
4. Чи є в тебе власні випробувані методи для успішного запам’ятовування навчального матеріалу? Які?
5. Який режим роботи для підготовки до іспитів ти вважаєш найкращим?
6. Як ти вважаєш, які продукти харчування активізують розумову діяльність?

**«Стрес-тест» для учнів**

Вислови своє погодження чи непогодження з наступними ствердженнями, користуючись шкалою:

1 – майже ніколи;

2 – рідко;

3 – часто;

4 – майже завжди.

1. Мене дратують дрібниці.
2. Я нервую, коли потрібно на когось чекати.
3. Коли я потрапляю в незручну ситуацію, то червонію.
4. Коли я сержусь, то можу когось образити.
5. Я не терплю критики, дратуюсь.
6. Якщо в транспорті мене штовхнуть, то роблю так само або грубо відповідаю.
7. Увесь вільний час я чимось зайнятий.
8. На зустріч завжди приходжу завчасно або запізнююсь.
9. Не вмію вислуховувати, завжди вставляю репліки.
10. Страждаю на відсутність апетиту.
11. Буваю неспокійним без причин.
12. Вранці почуваюся погано.
13. Почуваюся втомленим, погано сплю, не можу відключитися.
14. Після тривалого сну не почуваюся добре.
15. Гадаю, що із серцем у мене не все гаразд.
16. У мене виникають болі в шиї та спині.
17. Я барабаню пальцями по столу, а коли сиджу качаю ногою.
18. Мрію про визнання, хочу, щоб мене хвалили за те, що я роблю.
19. Вважаю себе кращим за багатьох.
20. Не дотримуюсь дієти.

**Результати тесту:**

*30 балів і менше.*Ти живеш спокійно і розмірковано, встигаєш вирішати проблеми, які виникають. Ти не страждаєш на завищену або низьку самооцінку.

*31-45 балів.*Твоє життя наповнене діяльністю й напружене. Ти страждаєш від стресу як у позитивному сенсі (тобто у тебе є прагнення лосягти чогось), так і в негативному. Скоріше за все, ти не зміниш спосіб життя, але залишай трохи часу на задоволення.

*46-60 балів.*Твоє життя – постійна боротьба. Ти зарозумілий і мрієш про кар’єру. Для тебе важлива думка інших, і це тримає тебе в стані стресу. Якщо будеш продовжувати так і надалі, то доб’єшся багато чого, але навряд чи це принесе тобі задоволення. Уникай зайвих стресів, приборкуй гнів через дрібниці. Не намагайся досягати завжди максимального результату. Час від часу давай собі повний відпочинок.

*61 бал та бальше.*Ти живеш, як водій машини, який одночасно натискає на газ та гальма. Зміни образ життя. Стрес, якому ти підвладний, загрожує твоєму здоров’ю та майбутньому.

**Хід зборів**

**Бесіда**

**Інформація про екзаменаційний період**

           Складання іспитів – це відповідальний період будь-якої людини, адже саме від його результатів залежить майбутнє.

           Пропоную розглянути кілька екзаменаційних періодів, типові проблеми і можливі шляхи подолання труднощів, що виникають у дітей. Ефективність цієї роботи багато в чому зумовлена консолідованими зусиллями педагогами та батьків дітей.

           На успіх складання іспитів впливають три фактори:

1. Пізнавальний (інтелектуальний) – рівень знань;
2. Мотиваційний – націленість дитини на виконання учбових завдань і можливих труднощів.
3. Емоційний – здатність дитини витримати важкий екзаменаційний «марафон».

           Безумовно, рівень знань є запорукою успішного складання іспитів. Батькам необхідно попіклуватися, перед усім, про те, щоб старшокласник мав можливість займатися додатково з тих дисциплін, з яких знання гірші.

           Для цього потрібно підтримувати постійний зв’язок з учителями-предметниками, а також з класним керівником. Саме педагог може дати кваліфіковану і корисну пораду, а при необхідності допомогти покращити знання.

           Батьки також можуть звернутися до репетитора, тобто до фахівця з іншого учбового закладу. Зараз це поширена практика. Якщо ви вирішили, що старшокласник буде поступати до конкретного вузу, то необхідно дізнатись, чи є там підготовчі курси. Якщо є, то буде доцільним записати на їх відвідування дитину. Це дозволить з урахуванням специфіки більш глибоко вивчити ті чи інші дисципліни і, як наслідок, підвищити рівень підготовки.

           Мотивація – це необхідна умова успіху. Батькам школярів важливо сформувати у дитини мотив до складання іспитів, тобто показати перспективу. Парадоксальний факти, але те, що може бути вагомим ресурсом, як правило, з вини батьків виявляється великим мінусом. В основу негативного, «несерйозного» ставлення школярів до складання іспитів може бути покладена батьківська установка, яка пов’язана з можливістю вступу до вузу на контрактне навчання, тобто на платній основі. Хочеться застерегти батьків від такого підходу, адже у будь-якої медалі є зворотній бік.

           По-перше, у дитини закріплюється інфантильність, а не здатність приймати самостійне рішення.

           По-друге, закріплюється пасивність. Усвідомлення того, що для отримання студентського квитка можна не напружувати мозок, саме по собі розбещує підлітка.

           Така позиція неприйнятна, адже сприяє формуванню відповідного емоційного фону, підриває віру дитини в успіх і власні сили, можливості.

           Якщо вже мова зайшла про емоційний компонент, то потрібно охарактеризувати його проблематику.

**Правила організації життя дитини**

**в передекзаменаційний та екзаменаційний періоди**

           Передекзаменаційний та екзаменаційний періоди – це час, коли школярі відчувають велике психоемоційне навантаження. Це час тривожного очікування, інтенсивної підготовки та складання іспитів.

           Підлітки переживають стрес, а стрес, за визначенням Ганса Сельє,, канадського вченого, - «це те, що призводить до захворювання та швидкого старіння організму».

           Батьки мають підтримувати психічне та емоційне здоров’я своєї дитини.

**Педагогічний практикум для батьків**

1. **Класний керівник разом із батьками обговорює результати анкетування та тестування учнів.**
2. **Пам’ятка для учнів.**

           Контролюйте чітке дотримання дитиною денного розпорядку. Це відобразиться на її працездатності. Сон має тривати не менше 8 годин на добу. Вкладатися спати дитина повинна в один і той самий час.

           Підтримуйте режим харчування дитини. Контролюйте режим праці та відпочинку. Це означає, що після уроків дитина має відпочити протягом години. Під час виконання домашніх завдань вона повинна виконувати їх за порядком ускладнення.

           Перепочити дитина може, перемикнувшись з розумової діяльності на діяльність, пов’язану з фізичним навантаженням. Буде краще, якщо ви всією родиною поїдете в ліс або на річку. Цим ви зможете відволікати дитину від проблем.

**Підсумки зборів**

           Ганс Сельє писав: «Стрес – це не те, що з вами трапилось, а те, як ви це сприймаєте».

           Американський психолог Дейл Карнегі писав: «Коли людина в паніці, вона не здатна зосередитись на вирішенні тієї чи іншої проблеми. Проте, примусивши себе подумки прийняти найгірше, ми тим самим скидаємо камінь панічного хвилювання й отримуємо можливість шукати і знаходити правильний вихід».

           І останнє, відомий французький просвітитель Вольтер якось сказав: «Емоції – це вітер, який надуває вітрило човна. Він може привести корабель у дію, а може втопити його». Не передавайте своєї тривоги дітям. Ваше розуміння і впевненість допоможуть їм.