

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Тангутская средняя общеобразовательная школа**

**Протокол №2  
родительского собрания от 14.03.2016 г.**

**Классный руководитель: Исидорова С.В.**

**Класс: 9**

**2015-2016 учебный год**

## Протокол №2 родительского собрания от 14.03.2016 г.

Классный руководитель: Исидорова С.В.  
Председатель: Чемезова Т.В.  
Секретарь: Хуриганова Н.Р.

Отсутствовали: Рычкова А.Л.

### Повестка собрания

1. Выступления «Психолого-педагогическая подготовка учащихся и родителей к выпускному экзамену». Николаева Р.Г.; Иванова А.Э.; учителя-предметники, классный руководитель.  
2. Разное

#### Цели:

- познакомить родителей с правилами и порядком проведения экзамена;
- проанализировать подготовленность детей к предстоящим испытаниям;
- дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.

**Задачи:** психолого-педагогическая поддержка учащихся 9 класса во время подготовки к сдаче экзамена.

**Участники:** директор школы, заместитель директора школы по учебной работе, родители учащихся выпускного класса, заместитель директора школы по учебно-воспитательной работе, классный руководитель, учителя-предметники.

#### Подготовка.

1. Изучение нормативных документов, касающихся проведения ОГЭ.
2. Изучение специальной психолого-педагогической литературы по заявленной проблеме.

#### Ход собрания:

1. Знакомство с повесткой дня и с порядком проведения собрания.
2. Выступление директора и заместителя директора школы с информацией о правилах проведения итоговой аттестации и об особенностях экзамена.
3. Выступление классного руководителя с использованием обобщенных результатов анкетирования.
4. Принятие решения родительского собрания.

#### Проект решения родительского собрания:

- Сделать все возможное для создания благоприятной обстановки в период подготовки учащихся к экзаменам.
- Обеспечить должный контроль за выполнением режима дня и режима питания школьников.
- Следовать рекомендациям, изложенным в памятках.
- Усилить контроль со стороны родителей за успеваемостью и посещаемостью, учебных занятий учащимися.

**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.
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. Беспочинно 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 баллов.** – 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, умиряйте 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.

## Рекомендации для родителей

**Самое главное в ходе подготовки к экзаменам - это снизить напряжение и тревожность ребенка, а так же обеспечить подходящие условия для занятий.**

**Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.** Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.

**Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов** - это может отрицательно сказаться на результате экзамена. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок, в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

**Наблюдайте за самочувствием ребенка.** Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением, стрессом. Первый шаг на пути избавления вашего ребенка от стресса состоит в том, чтобы научиться распознавать определенные признаки, сообщающие о том что он испытывает стресс.

### **Признаки стресса:**

**физические:** хроническая усталость, слабость, нарушение сна (сонливость или бессонница), холодные руки или ноги, повышенная потливость или выраженная сухость кожи, сухость во рту или в горле, аллергические реакции, речевые затруднения (заикания и пр.), резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера (в голове, груди, животе, шее, спине и т.д.).

**эмоциональные:** беспокойство, сниженный фон настроения, частые слезы, ночные кошмары, безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе, повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустяковым поводам.

**поведенческие:** ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений, потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения (кручение волос, кусание ногтей, притопывание ног, постукивание пальцами и пр.), пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра, изменение пищевых привычек (голодание или избыточное прием пищи), злоупотребление алкоголем, курением, лекарствами.

**Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок,** объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Оптимальный режим занятий - 40 минут, 10 минут перерыв. В перерыве лучше заняться не умственной, а физической деятельностью: помыть посуду, громко спеть свою любимую песню, потанцевать, слепить из газеты свое настроение, порисовать. В зависимости от того, кто Ваш ребенок - "жаворонок" или "сова", пусть занимается преимущественно утром или вечером. Днем можно (и нужно) заниматься и "совам", и "жаворонкам".

**Обеспечьте дома удобное место для занятий,** проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Хорошо бы ввести в интерьер для занятий желтые и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность - достаточно повесить на стену картину, сшить покрывало или подушки, или просто развесить над столом листы цветной бумаги.

**Обратите внимание на питание ребенка:** во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.

**Помогите детям распределить темы подготовки по дням.**

**На этапе подготовки.** Очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребенок не может соответствовать: «Некоторые выпускники занимаются с утра до вечера, а ты после двух часов уже устал». Ребенок не притворяется – таковы его индивидуальные особенности. Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки, чтобы ребенок не переутомлялся: ему необходимо делать перерывы в

занятиях. Гулять, достаточно спать.

**После экзамена.** С момента окончания экзамена вам уже никак не изменить его результаты. Не занимайтесь анализом результатов своего ребенка. Любой анализ в данной ситуации скорее ухудшает настроение, чем улучшает его. В данной ситуации вы лишь тратите время и энергию. После экзамена ребенок нуждается в отдыхе, подумайте о том, как он может отдохнуть или лучше использовать время.

### **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.

Решение:

1. Рекомендации родителям: обращать внимание на психологическое состояние учащихся и их поведение.
2. Контроль за успеваемостью и посещаемостью консультации.

Председатель: /Чемезова Т.В./

Секретарь: /Хуриганова Н.Р./