

Родительское собрание «Роль родителей в психологической поддержке детей при подготовке к ГИА»

Цели: развитие педагогической культуры родителей; принятие совместных мер по эффективной подготовке выпускников к экзаменационному периоду.

Задачи: создать эмоциональный настрой на эффективную совместную работу; познакомить родителей с основными возможностями школы по подготовке выпускников; провести анализ состояния дел в классе по подготовке к экзаменам.

Форма проведения: традиционное собрание с элементами тренинга.

Участники: родители учащихся, классный руководитель.

Ход собрания

- Добрый день, уважаемые родители! Скоро для Вас и Ваших детей наступит ответственная и волнующая пора - время сдачи государственных экзаменов. Период стрессов и переживаний. Наша с Вами задача - помочь ребенку пройти этот этап в жизни без ущерба для физического и психического здоровья.

- Сейчас Вашему вниманию, мы предлагаем интерактивное упражнение. Ответьте пожалуйста на вопрос: Что такое психическое здоровье? Ответ: Психическое здоровье—это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам. А основой психического здоровья является здоровый образ жизни. Я прошу Вас сейчас на нашем макете обозначить значками, какие элементы включает в себя здоровый образ жизни.

1. режим дня; 2., рациональное питание; 3. Свежий воздух; 4. Продуктивный сон; 5. искоренение вредных привычек; 6. оптимальный двигательный режим; 7. физическая активность; 8. личную гигиену; 9. Закаливание, 10. питьевой режим.

Все верно! Мы с вами разобрали основные элементы ЗОЖ. А теперь перейдем к практическим советам.

Во время подготовки к экзаменам страдает мозг, желудочно-кишечный тракт, кровеносные сосуды, опорно-двигательный аппарат, сердце, глаза. Мы вправе сказать, что в этот период страдает каждая частичка нашего организма, к которой мы должны относиться бережно.

Как же помочь организму ребенка во время экзамена?

А) - необходимо читать в хорошо освещенном помещении,
- не читать лежа,

- читать в очках, если они тебе прописаны,

Б) - воздержаться от длительного просмотра телевизора и работы на компьютере и т.д.).

А что же делать, если устали глаза? В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и весь организм: ему может не хватить сил для выполнения любого задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули. Для этого можно выполнить несколько упражнений для глаз.

1) посмотреть попеременно вверх-вниз (15 сек.), влево – вправо (15 сек.);

2) нарисовать глазами свое имя, отчество, фамилию.

3) попеременно фиксировать взгляд на удаленном предмете (20 сек.), потом – на листе бумаги перед собой (20 сек.).

4) нарисовать глазами квадрат, треугольник (сначала по часовой стрелке, потом – против). Когда глазки отдохнули, необходимо подготовиться к экзаменам психологически.

Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо при подготовке к ней не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцелей. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической. Готовиться к ней лучше в состоянии относительного покоя. Начинать готовиться к экзаменам нужно заранее, понемногу, по частям. Если очень трудно собраться с силами и с мыслями – начни с самого легкого!

Организируйте рабочее место так, чтобы никто и ничто не отвлекало во время работы.

Сначала подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши. Важно знать, что даже определенные цвета повышают интеллектуальную активность. Это желтый и фиолетовый цвета, которые можно ввести в интерьер комнаты. Для этого бывает достаточно какой-нибудь картинки в этих тонах.

Составьте план подготовки к экзамену. Для начала определите, кто ваш ребенок – «жаворонок» или «сова». В зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы будут пройдены.

Ученые рекомендуют разделить день на три части: на учебный труд – отведите 8 часов, на отдых – 8 часов, сон – 8 часов.

Научите ребенка выполнять несколько простых упражнений, которые позволят вам снять внутреннее напряжение, расслабиться и даже слегка улучшить настроение.

1. Сядьте удобно, выпрямите спину. Сосредоточьтесь на словах «Я спокоен». Повторите слова «Я спокоен» 3 раза. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение.

Повторите 3 раза: «Правая рука тяжелая». Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен». Затем снова 3 раза произнесите слова: «Левая рука тяжелая». Затем повторите: «Я спокоен».

Сожмите кисти в кулаки, сделайте глубокий вдох и выдох.

Это упражнение можно повторять сначала, но «тяжелеть» должны ноги.

2) Дыхательные упражнения также помогают снять напряжение.

Попробуйте освоить несколько несложных приемов.

Сядьте удобно.

1-я фаза (4-6 сек.): глубокий вдох через нос.

2-я фаза (2-3 сек.): задержка дыхания.

3-я фаза (4-6 сек.): медленный, плавный выдох через нос.

4-я фаза (2-3 сек.): задержка дыхания и т.д.

Упражнение выполняется в течение 2-3 минут.

Также во время подготовки к экзаменам питание играет огромную роль.

Питание должно быть трёх-четырёх разовое, калорийное, богатое витаминами;

Необходимо отдавать предпочтение молочным продуктам, рыбе, мясу, овощам, фруктам.

Улучшит память: морковь (стимулирует обмен веществ),

Ананасовый сок необходим для стимуляции головного мозга.

Сконцентрировать внимание поможет репчатый лук. Помогает при умственном переутомлении, психической усталости, способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом.

А чтобы достичь творческого озарения, спровоцировать рождение гениальных идей, стимулировать нервную систему можно выпить по глотку чая с сахаром.

Успешно грызть гранит науки позволяет капуста (она снижает активность щитовидной железы, снимает нервозность).

Лимон освежает мысли, облегчает восприятие информации за счёт ударной дозы витамина С.

А чтобы поддержать хорошее настроение можно скушать «фрукты счастья» - бананы, содержащие необходимое мозгу вещество – серотонин.

Ребята, должны не только заниматься и питаться, но и отдыхать. Чередуйте занятия и отдых. Послушайте расслабляющую музыку, танцуйте, пойте.

11 класс - сложный период. Подготовка к экзаменам, выбор предметов для сдачи ЕГЭ, выбор профессии. Выпускникам сложно без поддержки и советов родителей. Но, как показывает жизнь, иногда взрослые делают выбор за детей, определяют факультет и профессию, где их ребенку будет наиболее выгоднее и перспективнее учиться. Желание помочь понятно, когда ребенок сам не может решить: медицина, IT- специальности, или экономика?

Мнение родителей, безусловно, играет большую роль при выборе специальности, но, в первую очередь, необходимо учитывать мнение школьников.

Если ребенок не может определиться с желаниями и не спешит сделать свой выбор, то родитель может направить, дав верный совет или отговорив от чего-то. Но профессию, для которой необходимо призвание, навязывать не стоит.

Например, в медицинской академии обучаются будущие врачи. Если ребенок пришел по настоянию родителей, то без собственного искреннего желания ему будет трудно учиться, а впоследствии очень сложно работать.

Для многих родителей поступление ребенка в престижный вуз становится чуть ли не смыслом жизни. Но родители иногда не успевают за изменениями на рынке труда. Найдет ли потом выпускник работу в то время, когда стране нужны совсем другие специальности, их не волнует. Надо дать возможность ребенку сделать свой собственный выбор. Современный мир диктует такие условия, когда одной профессии, специальности недостаточно, чтобы реализоваться. Пусть ребенок сделает выбор по зову сердца, затем на базе первой специальности он может поступить в любую магистратуру, пройти курсы переподготовки.

В завершение нашей беседы предлагаю вам небольшой психологический тренинг.

В моих руках сосуд (пластиковый стакан). Предлагаю Вам наполнить его самым сокровенным, вашими мечтами и добрыми помыслами. (выдерживаем паузу, а затем сминаем стакан). Какие чувства вы сейчас испытали? Вам неприятно, обидно и больно. Вот так и мы иногда необдуманно поступаем со своими детьми. Не прислушиваемся к их мнению, рушим их мечты и влечение к чему-либо. Давай будем заботиться о психоэмоциональном равновесии наших детей, особенно в период экзаменов. Любите своих детей, чаще говорите им об этом!

А закончить наше собрание мне хотелось бы строчками стихотворения
Эдуарда Асадова

Берегите своих детей,
Их за шалости не ругайте.
Зло своих неудачных дней
Никогда на них не срывайте.
Не сердитесь на них всерьез,
Даже если они провинились,
Ничего нет дороже слез,
Что с ресничек родных скатились.

Ведь растают как снег весной,
Промелькнут дни златые эти
И покинут очаг родной
Повзрослевшие Ваши дети.
Перелистывая альбом
С фотографиями детства,
С грустью вспомните о былом
О тех днях, когда были вместе.

Спасибо большое за внимание!