Родительское собрание «ГИА – это не страшно»

1. Вступление учителя.

Любой экзамен, проверка знаний — серьезное испытание. А экзамен в форме ОГЭ — это еще и малознакомая форма проведения итогового испытания, имеющая свои плюсы и минусы. Кроме того, сдача ОГЭ предполагает дополнительную высокую ответственность, ведь это не только выпускной экзамен, но и пропуск для получения среднего образования, и от этого зависит очень многое.

**Не секрет, что** **успешность сдачи** **экзамена во многом зависит от настроя и** **отношения к этому** **родителей.**

1. Что такое ГИА? Давайте выясним для начала, какие ассоциации вызывает у вас слово ГИА, т.к. ваше отношение и ваши эмоции в отношении ГИА передаются и вашим детям. Ассоциации - это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет. Необходимо написать слово «ГИА» и написать любую ассоциацию на это слово. Постарайтесь не задумываться подолгу, писать первое, что приходит в голову.
2. **Задание:**
3. ГИА - ...(напишите 10 ассоциаций). (время 5 минут)
4. Знаками «+» или «-» обозначьте ваше отношение ко всем ассоциациям, которые вы написали в списке, какие эмоции они у вас вызывают, например, «страх» - это «минус», «боюсь» - «минус» и т.д.
5. Подсчитайте количество «+» и «-». Сделайте вывод, какие эмоции вызывает у вас предстоящий для ваших детей экзамен.

**Вывод:**

У многих учащихся слово «ГИА» вызывает отрицательные эмоции, так как «минусов» больше, чем «плюсов». Чаще всего ГИА вызывает негативные эмоции учащихся и их родителей. С ГИА ассоциируется тревога, страх и гнев. Дети говорят о том, что ГИА сдать невозможно, родители - переживают за психологическое состояние детей и результаты. Наличие негативного эмоционального фона осложняет подготовку к экзамену для всех участников образовательного процесса.

Я предложила учащимся выполнить тест «Умеете ли вы справляться со стрессом?» (в приложении). Рекомендуется подчеркнуть, что это популярный тест и его результаты не имеют научного характера.

Инструкция. В левой части бланка предлагаются некоторые утверждения. Необходимо выбрать в правой части бланка наиболее характерные для вас реакции и отметить их. Получились следующие результаты. (*дать результат в процентах*)

1. В большинстве случаев ребенок испытывает стресс и очень волнуется.

Когда человек попадает в цейтнот, он сначала все-таки пытается успеть сделать все (иногда за счет сна и отдыха), а потом наступает момент, когда он чувствует бессилие, наступает апатия, все валится из рук и ничего не хочется делать. О чем говорят такие эмоции и состояния? Исследования показали, что нехватка времени является одной из основных причин стресса у школьников.

**Попробуйте выяснить, почему ребенок волнуется?**

• Сомневается в своих знаниях, не уверен, что достаточно подготовлен.

• Сомневается в собственных способностях: памяти, умении анализировать, концентрироваться на задании.

• Испытывает страх перед экзаменом в силу личностных особенностей (тревожности, неуверенности в себе).

• Боится незнакомой ситуации.

• Испытывает повышенную ответственность перед родителями и педагогами.

1. **Чем могут помочь родители в этот сложный период?**

• Собрать полную информацию о процедуре проведения ОГЭ, его особенностях и «подводных камнях», заранее обсудить всю имеющуюся информацию с ребенком.

• Помочь сформировать правильное отношение к экзаменам — как к важному и ответственному делу, но лишь части учебного процесса школьника, а не чему-то особенному. Обстановка при подготовке должна быть, прежде всего, рабочей.

• Позволить школьнику самому выбрать удобный ему режим подготовки, не навязывать свои представления, если в этом нет потребности (некоторым ребятам комфортно готовиться под музыку, некоторым лучше дается материал при изучении поздно вечером, а некоторым рано утром).

• Помочь ребенку систематизировать информацию, выделить сильные и слабые места в подготовке, можно составить план подготовки с учетом оставшегося до экзамена времени.

• Следить, чтобы у школьника было достаточно времени на пассивный и активный отдых. Физиологический и нервный срыв — не лучший помощник на экзамене. Старшеклассники, готовясь к экзаменам, иногда просто забывают отдыхать или считают, что не стоит тратить на это драгоценное время.

• Будет полезным провести репетицию письменного экзамена с помощью вариантов прошлых лет, создав обстановку, максимально близкую к реальной ситуации ОГЭ. Важно уметь использовать время, отведенное на экзамен. После «экзамена» разобрать ошибки.

• Важно поддерживать, воодушевлять ребенка, верить в его силы, не нагнетать обстановку, в том числе невольно.

• Если ребенок сильно волнуется, заранее расскажите о возможных вариантах пересдачи, вариантах развития событий в случае не самого лучшего исхода. Да, итоговый экзамен очень важен, но при неудачной сдаче жизнь не остановится.

1. **Заключение.** Раздать памятки. (В ПРИЛОЖЕНИИ)

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Тест для учащихся «Умеете ли вы справляться со стрессом?»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Утверждение** | **Часто** | **Редко** | **Никогда** |
| 1. Я чувствую себя счастливым | 0 | 1 | 2 |
| 2. Я сам могу сделать себя счастливым | 0 | 1 | 2 |
| 3. Меня охватывает чувство безнадежности | 2 | 1 | 0 |
| 4. Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к успокоительным таблеткам. | 0 | 1 | 2 |
| 5. Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощь к специалисту | 0 | 1 | 2 |
| 6. Я склонен к грусти | 2 | 1 | 0 |
| 7. Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим | 2 | 1 | 0 |
| 8. Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте | 2 | 1 | 0 |
| 9. Я легко расстраиваюсь | 2 | 1 | 0 |

Тест для учащихся: Умеете ли вы следовать инструкции?

Выполните этот тест, имея в распоряжении 3 минуты.

1. До того, как что-нибудь сделать, внимательно все прочитайте.
2. Напишите печатными буквами ваше имя в правом верхнем углу листа.
3. Обведите ваше имя.
4. Под именем напишите свой адрес.
5. Своим обычным голосом сосчитайте вслух от 1 до 10.
6. В левом углу нарисуйте 3 треугольника.
7. В каждом треугольнике нарисуйте кружочек.
8. В нижнем левом углу нарисуйте круг.
9. Заключите круг в прямоугольник.
10. В правом нижнем углу проделайте острием карандаша или ручки три маленькие дырочки.
11. Громко крикните: «Я закончил!»

Теперь, когда вы все внимательно прочитали, выполните только задания 1 и 2.

***Памятка для родителей***

* *Собрать полную информацию о процедуре проведения ОГЭ, его особенностях и «подводных камнях», заранее обсудить всю имеющуюся информацию с ребенком.*
* *Помочь сформировать правильное отношение к экзаменам — как к важному и ответственному делу, но лишь части учебного процесса школьника, а не чему-то особенному. Обстановка при подготовке должна быть, прежде всего, рабочей.*
* *Помочь ребенку систематизировать информацию, выделить сильные и слабые места в подготовке, можно составить план подготовки с учетом оставшегося до экзамена времени.*
* *Следить, чтобы у школьника было достаточно времени на пассивный и активный отдых.*
* *Важно поддерживать, воодушевлять ребенка, верить в его силы, не нагнетать обстановку, в том числе невольно.*
* *Важно научить ребенка правильно распределять время, отведенное на экзамене.*