**Родительское собрание**

**Тема:** **«Итоговая аттестация выпускников основной школы. Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу?»**

**Цель:**  Проанализировать подготовленность детей к предстоящим экзаменам. Дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам.

*Когда человек в панике сосредоточиться на решении той или иной проблемы,  
однако, заставив себя мысленно принять самое худшее,  
мы тем самым сбрасываем груз панического беспокойства  
и оказываемся в состоянии искать и находить правильный выход.*

Д.Карнеги

**Ход собрания**

Повестка дня:

1. «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу?» (Бутакова С.Н.)
2. Роль родителей в подготовке учащихся к экзаменам. (психолог – Сахарова И.А.)
3. Профилактика наркомании.
4. Успеваемость и посещаемость учащихся 9 класса в 3 четверти 2014 – 2015 уч. года.
5. Разное

**Вступительное слово:** Большое спасибо всем, кого заинтересовала тема сегодняшнего собрания. Наверное, возникает естественный вопрос: чем обусловлен выбор данной темы?

Слайд 1

**I. «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу?»**

Слайд 2

В переводе с английского **стресс** – это давление, нажим, напряжение. Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование, который помогает ему приспособиться к возникшей трудности, справиться с ней. Всякая неожиданность, любое событие, факт или сообщение, которые нарушают привычное течение жизни, могут быть причиной стресса. При этом, выступит та или иная ситуация причиной стресса или нет, зависит не только от самой ситуации, но и от личности, её опыта, ожиданий, уверенности в себе. Особенно большое значение имеет, конечно, оценка угрозы, ожидание опасных последствий, которую содержит в себе ситуация. Значит, само возникновение и переживание стресса зависит не только от объективных, сколько субъективных факторов, от особенностей самого человека: оценки им ситуации, сопоставления своих сил и способностей с тем, что от него требуют.

Экзамены для детей, для их родителей – это тоже стресс, который необходимо пережить совместно.

Что думают об экзаменах наши дети?

*Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах я …*

* переживаю - \_\_\_\_\_человек;
* не переживаю - \_\_\_\_\_\_человека;
* предполагаю, что завалю – \_\_\_\_\_\_человека;
* понимаю, что к ним надо готовиться – \_\_\_\_\_человек;
* понимаю, что пора готовить шпаргалки – \_\_\_\_\_человек;
* надеюсь, сдам хорошо – \_\_\_\_\_чел.;
* становится плохо – \_\_\_\_\_\_человек;
* переживаю, что упаду в обморок во время экзамена – \_\_\_\_\_\_ человек.

*Тестирование выпускников по «Стресс - тесту»*

Учащимся предлагается прочитать включенные в тест утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | ответы | | | |
| почти никогда | редко | часто | почти всегда |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 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 | Беспричинно 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 балов** - 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, усмиряйте 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 здоровью, и Вашему будущему.

**Анализ тестирования учащихся по стресс – тесту:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя ученика | Результат  (кол – во набранных баллов) | Примечание |
| 1 | Гаев Илья | **28** | **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. |
| 2 | Менщиков Михаил | 31 | **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. |
| 3 | Богданова Олеся | 32 |
| 4 | Пуртова Полина | 32 |
| 5 | Сахаров Анатолий | 34 |
| 6 | Баркина Ксения | 35 |
| 7 | Копылов Михаил | 36 |
| 8 | Тепляков Сергей | 37 |
| 9 | Котельникова Ирина | 39 |
| 10 | Медведев Егор | 41 |
| 11 | Подгорнова Анастасия | 41 |
| 12 | Серёдкина Лариса | 42 |
| 13 | Костюк Софья | 43 |
| 14 | Кузнецов Сергей | **47** | **46 - 60 балов** - 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, усмиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку. |

Слайд 3 – 4

**Самотестирование (для родителей).** *В порядке ли ваши нервы?*

Ускоряющийся ритм нашей жизни все увеличивает нагрузку на нашу нервную систему. И она все чаще начинает проявлять себя в раздражительности, вспыльчивости, нервозности... Как же мы справляемся с повседневными раздражителями? Насколько нам удается овладеть собой в важный, критический момент? Хотя бы примерный ответ на этот вопрос, быть может, даст этот тест.

Варианты ответов на вопросы: *очень, не особенно, ни в коем случае.*

**Раздражает ли вас:**

* Смятая страница газеты, которую вы хотите прочитать?
* Женщина «в летах», одетая, как молоденькая девушка?
* Чрезмерная близость собеседника (допустим, в трамвае в час пик)?
* Курящая на улице женщина?
* Когда какой-то человек кашляет в вашу сторону?
* Когда кто-то грызет ногти?
* Когда кто-то смеется невпопад?
* Когда кто-то пытается учить вас, что и как нужно делать?
* Когда любимая девушка (юноша) постоянно опаздывает?
* Когда в кинотеатре сидящий перед вами все время вертится и комментирует сюжет фильма?
* Когда вам пытаются пересказать сюжет интересного романа, который вы только собираетесь прочесть?
* Когда вам дарят ненужные предметы?
* Громкий разговор в общественном транспорте?
* Слишком сильный запах духов?
* Человек, который жестикулирует во время разговора?
* Коллега, который часто употребляет иностранные слова?

За каждый ответ *«очень»* запишите 3 очка, за ответ *«не особенно»* – по 1 очку, за ответ *«ни в коем случае»* – 0.

**Более 50 очков.** Вас не отнесешь к числу терпеливых и спокойных людей. Вас раздражает все, даже вещи незначительные. Вы вспыльчивы, легко выходите из себя. А это слишком расшатывает нервную систему, от чего страдают и окружающие.

**От 12 до 49 очков.** Вас можно отнести к самой распространенной группе людей. Вас раздражают вещи только самые неприятные, но из обыденных невзгод вы не делаете драму. К неприятностям вы умеете «поворачиваться спиной», достаточно легко забываете о них.

**11 и менее очков.** Вы весьма спокойный человек, реально смотрите на жизнь. Или этот тест недостаточно исчерпывающий, и ваши наиболее уязвимые стороны так в нем и не проявились? Судите сами. По крайней мере, с полной уверенностью о вас можно сказать: вы не тот человек, которого легко можно вывести из равновесия.

Слайд 5



Слайд 6 (питание выпускников)

Слайд 7 (Условия поддержки работоспособности)

**II. Роль родителей в подготовке учащихся к экзаменам.** Выступление школьного психолога.

Слайд 8 **Советы родителям выпускников:**

* Не тревожьтесь об оценке, которую подросток получит на экзамене, и не критикуйте его после экзамена.
* Не повышайте тревожность подростка на кануне экзаменов
* Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
* Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.
* Помните: главное - снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые 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 больше вероятности допуска ошибок.

Слайд 9

Говорите чаще детям:

* *Ты у меня все сможешь.*
* *Я уверена, ты справишься с экзаменами.*
* *Я тобой горжусь.*
* *Чтобы не случилось ты для меня самый лучший.*

**III. Профилактика наркомании.**

Слайд 10

Наступил XXI век. Меняются времена, меняется и человечество, но наши вредные привычки - курение, алкоголизм - мы упорно тащим за собой из века в век. Более того, приобретаем новые: наркомания, токсикомания. Причем это приняло такие масштабы, что приходится констатировать факт почти полного отсутствия инстинкта самосохранения у человека.

Все прекрасно осведомлены о последствиях и алкоголизма, и курения, и наркомании, и тем не менее, множество людей бросаются в эту бездну, даже не пытаясь понять, что гибнут сами и тянут за собой других, не оставляя шансов будущим поколениям.

Об этих проблемах нужно говорить с позиций педагогики, медицины, психологии одновременно. Моя функция, как классного руководителя - информирование и просвещение.

Факторы развития наркомании: (Слайд 11)

* Биологические (слайд 12)
* Социальные (слайд 13)
* Психологические (слайд 14)

*Слайд 15* «Что такое наркомания?»

К ним относятся вещества, способные вызывать эйфорию, зависимость, наносящие существенный вред, психическому и физическому здоровью: Маковая соломка (сено), опий (ханка), «бинты или марля», пропитанная опием ткань, героин, снотворные препараты, эфедрин, амфетамины (могут входить в препараты для похудения), кокаин, конопля (марихуана, гашиш, анаша), галлюциногенные грибы, клей «Момент», бензин или ацетон, газ для зажигалок.

*Слайд 16* ***Есть два вида формирования зависимости:***

* **Физическая** - формируется по принципу замены веществ, ранее вырабатывающихся самим организмом, веществами, содержащимися в наркотике или алкоголе. Поэтому при пропуске приема наркотика начинается «ломка» (тяжелый грипп плюс тяжелое пищевое отравление плюс депрессия, тревога, подавленность).
* **Психическая** – это как чувство любви к наркотикам, постоянное ожидание переживания эйфории. Многие молодые наркоманы отрицают эту зависимость, считая, что пережив ломку, смогут легко отказаться от наркотиков. Но беспомощность перед решением жизненных проблем, заставляет наркомана возвращаться в привычный мир грез.

Слайд 17 - 19 **Как узнать, употребляет ли ребенок наркотики?**

* Нарастающая скрытность ребенка.
* Самоизоляция в семье.
* Частые просьбы отпустить на ночь из дома, либо отсутствие ночью без объяснения причин.
* Резкое снижение успеваемости, потеря интереса к привычным занятиям и увлечениям.
* Участившиеся прогулы занятий.
* Нарастающая изворотливость и лживость, безразличие к делам, частые и длительные уединения в туалете или ванной.
* Повышенная апатия, сменяющаяся активностью, резкая смена настроения.
* Серьезное отношение к лозунгам типа «живи быстро, умри молодым».
* Пропажа из дома денег, ценностей, одежды, выпрашивание денег.
* Резкое снижение или увеличение аппетита, снижение веса.
* Неряшливость, появление на теле татуировок и рисунков, особенно с изображением паутины, черепов, монстров, оружия.
* Частые порезы, синяки и ожоги на руках в районе вен.
* Плохим признаком является отсутствие реакции зрачка на свет (или расширенные или суженные).

**IV.** Подведение итогов 3 четверти 2014 – 2015 учебного года. Успеваемость и посещаемость учащихся 9 класса.

**Решение родительского собрания:**

1. Сделать все возможное для создания благоприятной обстановки в период подготовки учащихся к экзаменам.

2. Обеспечить должный контроль за выполнением режима дня и режима питания школьников.

**Самотестирование** (для родителей): ***В порядке ли ваши нервы?***

Варианты ответов на вопросы: *очень, не особенно, ни в коем случае.*

**Раздражает ли вас:**

* Смятая страница газеты, которую вы хотите прочитать? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Женщина «в летах», одетая, как молоденькая девушка? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Чрезмерная близость собеседника (допустим, в трамвае в час пик)? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Курящая на улице женщина? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Когда какой-то человек кашляет в вашу сторону? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Когда кто-то грызет ногти? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Когда кто-то смеется невпопад? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Когда кто-то пытается учить вас, что и как нужно делать? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Когда любимая девушка (юноша) постоянно опаздывает? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Когда в кинотеатре сидящий перед вами все время вертится и комментирует сюжет фильма?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Когда вам пытаются пересказать сюжет интересного романа, который вы только собираетесь прочесть? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Когда вам дарят ненужные предметы? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Громкий разговор в общественном транспорте? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Слишком сильный запах духов? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Человек, который жестикулирует во время разговора? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Коллега, который часто употребляет иностранные слова? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Самотестирование** (для родителей): ***В порядке ли ваши нервы?***

Варианты ответов на вопросы: *очень, не особенно, ни в коем случае.*

**Раздражает ли вас:**

* Смятая страница газеты, которую вы хотите прочитать? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Женщина «в летах», одетая, как молоденькая девушка? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Чрезмерная близость собеседника (допустим, в трамвае в час пик)? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Курящая на улице женщина? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Когда какой-то человек кашляет в вашу сторону? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Когда кто-то грызет ногти? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Когда кто-то смеется невпопад? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Когда кто-то пытается учить вас, что и как нужно делать? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Когда любимая девушка (юноша) постоянно опаздывает? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Когда в кинотеатре сидящий перед вами все время вертится и комментирует сюжет фильма?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Когда вам пытаются пересказать сюжет интересного романа, который вы только собираетесь прочесть? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Когда вам дарят ненужные предметы? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Громкий разговор в общественном транспорте? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Слишком сильный запах духов? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Человек, который жестикулирует во время разговора? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Коллега, который часто употребляет иностранные слова? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Тестирование выпускников по «Стресс - тесту»***

Учащимся предлагается прочитать включенные в тест утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя следующую таблицу:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | ответы | | | |
| почти никогда | редко | часто | почти всегда |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 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 | Беспричинно 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. |  |  |  |  |

Что вы думаете об экзаменах?

***Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах я …***

* переживаю
* не переживаю
* предполагаю, что завалю
* понимаю, что к ним надо готовиться
* понимаю, что пора готовить шпаргалки
* надеюсь, сдам хорошо
* становится плохо
* переживаю, что упаду в обморок во время экзамена

Что вы думаете об экзаменах?

***Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах я …***

* переживаю
* не переживаю
* предполагаю, что завалю
* понимаю, что к ним надо готовиться
* понимаю, что пора готовить шпаргалки
* надеюсь, сдам хорошо
* становится плохо
* переживаю, что упаду в обморок во время экзамена

Что вы думаете об экзаменах?

***Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах я …***

* переживаю
* не переживаю
* предполагаю, что завалю
* понимаю, что к ним надо готовиться
* понимаю, что пора готовить шпаргалки
* надеюсь, сдам хорошо
* становится плохо
* переживаю, что упаду в обморок во время экзамена

Что вы думаете об экзаменах?

***Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах я …***

* переживаю
* не переживаю
* предполагаю, что завалю
* понимаю, что к ним надо готовиться
* понимаю, что пора готовить шпаргалки
* надеюсь, сдам хорошо
* становится плохо
* переживаю, что упаду в обморок во время экзамена