**Практическое занятие по формированию стрессоустойчивости выпускников перед экзаменами.**

**Карпеза Ильмира Мансуровна, учитель английского языка, МБОУ Гимназия №2.**

**Модератор:** давайте попробуем представить себе абсолютно типичные ситуации, но прежде попробуем разделиться на две условные группы: родители и учителя.

**Ситуация 1.** Паника, боюсь, что не сдам(ситуация представлена в презентации).

**Уважаемые родители,** ваши предложения:

1.Обратиться к психологу;

2.Посоветоватьяс с учителем, узнать перспективы сдачи.

3.Сочетать отдых и учебу

4.Продумать правильное питание.

5.Постараться держаться рядом и поддержать и отвлечь на что-то позитивное: совместная прогулка; просмотр фильма всей семьей; поход по магазинам и т.д

6.Нанять репетитора по предмету

8.Дать установку: чему быть, того не миновать; что знаешь, то знаешь с тем и иди на экзамен.

**Учителя:**

1.Хорошее знание материала т.е ответственное отношение к учебе на протяжении всего года.

2.Консультанция психолога

3. Часы общения «Как правильно готовиться к экзаменам»

4. Род собрания на тему: «Стрессоустойчивости»

5. Вызвать родителей в школу и провести собеседование по корректировке ЕГЭ (замена предмета, но только до 1 марта текущего года).

**Ситуация 2.Страх в аудитории** (ситуация представлена в презентации).

**Родители:**

1.Обратиться к руководству школы по поводу организаторов.

2.Консультации психолога с моделированием данной ситуации (рекомендации по поведению)

3.Выспаться перед экзаменом, проснуться с абсолютной уверенностью, что все будет хорошо.

4.Отодвинуть первую парту ученика от стола организаторов, поскольку ученики испытывают психологический дискомфорт ( подобное предложение было от родителей одной из наших выпускниц)

5.Выяснить условия подачи аппеляции в случае какого-либо нарушения.

**Учителя:**

1.Объяснить условия подачи апелляции в случае каких-либо нарушений, как со стороны проверяющих, так и со стороны выпускников.

2.На часах общения с помощью психолога смоделировать подобную ситуацию и выработать пути решения.

3.За двадцать часов до начала экзамена прекратить «зубрежку» и заняться чем-либо позитивным: спорт, прогулка, поход в кино, хорошая книга и т.д

4.Постараться успокоить своих учеников, подобрать приободряющие фразы: «Вы лучшие!»; «Вы упорно готовились, поэтому вы все сдадите!» «Без сомнения! У вас все получится! Главное, выспаться!»

**Ситуация 3.** Влюбленность и как результат отрицание школы (представлена в презентации).

Проблема в данном случае связана с тем, что любовь мешает.

**Родители:**

1.Постараться выяснить личность объекта любви. Если 11-классник, то предложить заниматься вместе.

2. Пригласить молодого человека и выяснить его намерения. Попросить у него помощи в этом вопросе, сделать из него союзника.

3. Встретиться с родителями молодого человека, если это возможно и обговорить проблему в спокойной обстановке.

4. Запереть дома, строгий контроль, забрать компьютер

**Учителя:**

1.Без лишнего давления, мягко объяснить перспективу в случае, если девушка не будет уделять должного внимания учебе.

2.Тесное сотрудничество с родителями.

3. Консультация школьного психолога.

**Выводы и рекомендации представлены в презентации.**

Модератор:

1. Необходимо и детям и родителям успокоиться поможет то, что полученная оценка не определяет главного – человеческой ценности, а всего лишь отражает уровень знаний на данный период времени. Это будет означать, сделает ли человек следующий шаг в своей жизни **сейчас,** или – **чуть позже.**

2**.**Задача научиться воспринимать организаторов в аудитории, как внешнюю помеху. Они делают свое дело, вы своё.

3.Никакого назидания и уж конечно угроз. Только через доверительный разговор.

4.Сотрудничество с родителями, учителями и психологом.

Список используемой литературы

1. Р.Римская, С.Римский. Практическая психология в тестах, или как научиться понимать себя и других – М.:АСТ – ПРЕСС КНИГА, 2005. – 400с.

2. для INTERNET – ресурсов:

* http://nsportal.ru/ Рекомендации родителям перед экзаменами
* <http://kursk-school-47.ru/> Рекомендации по профилактике экзаменационного стресса.