

ПЛАН – СЦЕНАРИЙ РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ

Тема: «Помощь и поддержка ребенка в период подготовки к экзамену. Как преодолеть стресс и тревожность»

(выступление на родительском собрании педагога-психолога Тараненко С.А. 20.05.2021)

№	Структура, время проведения. Этапы	Содержание	Форма работы, материалы
	Приветствие Озвучивание темы	Приветствую! Рада вас приветствовать! Мне приятно, что вы нашли время, в силу своей занятости. Меня зовут Светлана Анатольевна, я педагог – психолог. Тема сегодня родительского собрания «Помощь и поддержка ребенка в период подготовки к экзамену. Как преодолеть стресс и тревожность»	Презентация СЛАЙД 1
	Вступление	Жизнь ставит нас в такие условия, что мы каждый из нас проходит экзамен. Кто сдавал экзамен? (поднимите руку) Вспомните свое состояние Волнение, переживание.... В нашем теле происходят определенные процессы, своего рода дискомфорт, неприятные ощущения (у каждого в разной степени, но ощущения у всех одинаковые). Как справиться с этим? Надо знать причин... В нашей голове начинается хаус, мысли скачут. Начинают давать прогнозы (Все это происходит на бессознательном уровне, бесконтрольно), сомнения в своих силах, запустился мыслительный механизм из нашего жизненного опыта. В голову к ребенку мы залезть не можем. Как мы можем помочь. Если я хорошо подготовился, тогда у меня больше уверенности в своих силах, снижается волнение, напряжение.	Презентация СЛАЙД 2
	Способы запоминания	Способы организации процесса повторения I способ. Использование перерывов при заучивании 1. Прочитать - повторить 2. Повторить через 10-15 минут. II способ. Организация рационального повторения 3. Повторить через 8-9 часов. 4 Повторить через день. III способ. Формула успешного повторения ОЧОГ О – ориентировка. Прочитайте текст с целью понять его главные мысли. Ч – чтение. Прочитайте текст внимательно и постарайтесь выделить	

		второстепенные детали, установите их связь с главными мыслями. О – обзор. Быстро просмотрите текст. Поставьте вопросы к главным мыслям. Г – главное. Перескажите текст припоминая при этом главные мысли. Число повторений должно быть 2-3.	
	Способы расслабления	Медитация – слушать свое дыхание.	
	Упражнения для релаксации	Для рук 1. сжать кисти рук в кулак, разжать 2. максимально растопырить пальцы рук, расслабиться. Для ног 1. упереться пятками в пол, максимально поднять носки, напрячься, сбросить напряжение. 2. упереться пальцами ног в пол, максимально поднять пятки, напрячься, сбросить напряжение. Для лица 1. собрать губы в одну точку, задержать, расслабиться. 2. крепко зажмуриться, подержать, расслабиться Для спины и плечевого пояса 1. поднять плечи максимально вверх, подержать, опустить.	
	Комплекс упражнений для глаз	1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз. 2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз. 3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза. 4. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх - направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз. Регулярное проведение упражнений для глаз эффективно снижает зрительное и статическое напряжение.	
	Массаж - самомассаж	◦ Массажирюя ушные раковины, вы активизируете работу памяти. ◦ Хотите что-то вспомнить, по массажируйте свои ушки!	
	Родителям рекомендации	◦ Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. ◦ Повышайте уверенность детей в себе, т.к. чем больше ребенок боится неудач, тем более вероятность допущения ошибок.	

		- Нельзя повышать тревожность ребенка накануне экзамена – это может отрицательно сказаться на результате. - Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшения состояния ребенка, связанное с переутомлением. - Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. - Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. - Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться. - Посещение дискотеки и просмотр фильмов ужасов лучше отложить.	
	Завершение	<i>Доброе слово, как известно, «и кошке приятно», а уж ребенку тем более. Все положительные действия закрепляйте похвалой. Дети искренне радуются, когда хвалят их умения.</i> <i>Благополучие своих детей, лежит в основе безусловного, искреннего принятия своего ребенка</i> <i>Доброго безопасного пути Вам и вашим детям!</i> <i>Благодарю всех за терпение, выдержку и приятное общение!</i>	