Государственное областное бюджетное учреждение

«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Методические рекомендации по психолого-педагогической поддержке родителей выпускников в период подготовки к ГИА

Автор-составитель:

педагог-психолог

Ляш Л.И.

Мурманск

2016г.

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Актуальные вопросы необходимости психолого-педагогического сопровождения родителей выпускников в период подготовки к ГИА. | 3 |
| 2 | Цель, задачи и основные направления работы с родителями выпускников. | 3 |
| 3 | Основные формы организации психологической работы с родителями выпускников | 5 |
| 4 | Эффективные формы групповой работы с родителями по психологической подготовке к ГИА.  | 7 |
| 5 | Применение активных методов работы по ППС родителей выпускников в период подготовки к ГИА | 9 |
| 6 | Приложения | 15 |
|  | * Конспект групповой консультации для родителей выпускников.
 | 16 |
|  | * Конспект групповой консультации для родителей выпускников «группы риска».
 | 19 |
|  | * Памятка для родителей выпускников.
 | 21 |
|  | * Советы психолога для родителей выпускников.
 | 22 |
|  | * Памятка для родителей.
 | 24 |
| 7 | Литература и другие информационные источники | 25 |

**Актуальные вопросы необходимости психолого-педагогического сопровождения родителей выпускников в период подготовки к ГИА.**

В настоящее время государственная итоговая аттестация (ГИА) в форме ЕГЭ является новой формой проверки знаний обучающихся. Выпускникам предстоит сдавать экзамены в форме которая отличается от тех форм, к которым привыкли их родители, поэтому ЕГЭ для выпускников и их родителей стрессовая ситуация. Редкий выпускник не волнуется перед экзаменами, в какой бы форме они не сдавались бы. Для того чтобы учащиеся меньше волновались на экзаменах, они должны быть хорошо подготовлены к предстоящим экзаменам, чувствовать уверенность в своих силах, в том, что они смогут успешно сдать экзамены.

Очевидно, что в подготовке учеников к экзамену огромную роль играют родители. Именно родители во многом ориентируют их на выбор предмета, который дети сдают, внушают уверенность в своих силах или, наоборот, повышают тревогу, помогают, волнуются и переживают из-за недостаточно высоких оценок. Психологическая поддержка родителями выпускников – это один из важнейших факторов, который определяет его успешность в сдаче ЕГЭ. Ни для кого не секрет, что успех ребенка в сдаче экзаменов во многом зависит от отношения и настроя к этому родителей. Нередко нервозность нагнетают рассуждения родителей выпускников о неправильности и ненужности новых форм итоговой аттестации.

Снижение повышенной тревожности у родителей, формирование адекватного отношения к предстоящим экзаменационным испытаниям является одним из блоков работы психолога образовательной организации.

Естественно, что не всем родителям необходима массированная психологическая помощь, многие имеют собственные ресурсы для борьбы с негативными установками. В то же время, большинство родителей, желая своим детям создать благоприятные условия в предэкзаменационный период, прямыми или косвенными способами провоцируют тревогу у детей. Родительские установки «будь внимательней», «не отвлекайся, друзья подождут», «не трать время на безделье» и т.п. могут действовать разрушительно на конкретного ребенка. Именно в таких случаях информационная психологическая поддержка особенно необходима родителям выпускников.

**Цель, задачи и основные направления работы с родителями выпускников**

Одним из направлений работы педагога-психолога по обеспечению психологической готовности обучающихся к ГИА является взаимодействие с родителями выпускников.

**Целью психолого-педагогического сопровождение родителей в период подготовки к ГИА является создание стабильной благоприятной атмосферы для уменьшения вероятности возникновения стрессовых ситуаций и повышения функциональных возможностей школьников в период подготовки к ГИА.**

Обеспечению реализации цели способствует решение нескольких задач:

**• психологическое просвещение по вопросам подготовки обучающихся к ГИА;**

• обучение способам поддержки ребенка в период подготовки к сдаче ГИА

• совместное предупреждение трудностей в интеллектуальном и личностном развитии;

• совместное формирование навыков саморегуляции психического состояния.

Цель и задачи работы психолога с родителями связаны с актуальными проблемами школы. При взаимодействии с родителями психолог соблюдает принципы доброжелательности и уважения к родителям и их детям, логичности, доступности, конфиденциальности. Целесообразно при выявлении схожей актуальной проблематики (например; чрезмерно тревожные родители, чрезмерно опекающие/контролирующие родители), объединять родителей в группы («группы риска») для оказания узконаправленной психологической поддержки.

1. **Психологическое просвещение в системе психологического сопровождения обучающихся при подготовке к ГИА**

Прежде всего, сами родители, как правило, очень смутно представляют себе, что такое ГИА. Известно, что недостаток информации повышает тревогу, которую родители, сами того не желая, могут передавать детям. Расширение знаний родителей о сущности и процедуре Единого государственного экзамена, знакомство с конкретными заданиями позволяет снизить их тревогу, что, в свою очередь, помогает родителям поддерживать ребенка в этот непростой период.

Психологическое просвещение представляет собой формирование у обучающихся и их родителей (законных представителей) потребности в психологических знаниях, желание использовать их в интересах собственного развития; создает условия для полноценного личностного развития и самоопределения обучающихся на каждом возрастном этапе, а также дает возможность своевременного предупреждения возможных нарушений в становлении личности и развитии интеллекта.

Задачи психологического просвещения в рамках психологической подготовки к ГИА можно охарактеризовать следующим образом:

* ознакомление родителей  с актуальными проблемами детей и сообщение подходящей на данном этапе развития ребенка формы детско-родительского общения;
* информирование учащихся и их родителей о процедуре проведения ГИА;
* информирование о способах поддержки ребенка в период подготовки к сдачи ГИА.
1. **Профилактическая работа психолога в системе психологического сопровождения обучающихся при подготовке к ГИА**

Целью психологической профилактики в работе школьного психолога является предупреждение возникновения явлений дезадаптации обучающихся, разработка конкретных рекомендаций родителям  по оказанию помощи в вопросах воспитания, обучения и развития.

Задачи психопрофилактической работы  по  психологической подготовке к ГИА заключаются в предупреждении трудностей в интеллектуальном и личностном развитии, организации восстановительных мероприятий, а также осуществлении мероприятий по управлению психическим состоянием. Реализация этих задач психопрофилактической работы возможна через:

* обучение психической саморегуляции;
* формирование уверенности в своих силах;
* выработка навыков мобилизации в стрессе;
* развитие творческого потенциала.

Основные формы организации психологической работы с родителями выпускников

Психологическое сопровождение родителей выпускников включает формы работы, доступные для проведения как самим педагогом-психологом, так и классными руководителями.

Взаимодействие психолога с классным руководителем является обязательным условием успешности поддержки выпускников и их родителей, т.к. практикой доказано, что степень доверия родителей выше к педагогу, с которым они систематически контактируют.

1. **Родительское собрание** является основной формой просветительской работы психолога с семьей. При этом оно имеет ряд специфических особенностей:
* Родительское собрание обычно воспринимается родителями как обязательное формальное мероприятие.
* На родительском собрании повышается уровень тревожности родителей.
* Группа родителей, с которой взаимодействует психолог, связана между собой формально и может сильно различаться по возрасту, социальному статусу и прочим характеристикам.
* Родители могут воспринимать психолога как учителя, что затрудняет обращение к нему.

С целью минимизации перечисленных трудностей, необходимо руководствоваться принципами безопасности, учета реальной ситуации, нейтральной позиции, сотрудничества.

В зависимости от специфики собрания и стоящих перед психологом задач М. Ю Чибисова, к.психол.н., доцент ГБОУ ВПО «Московский городской психолого-педагогический университет», главный редактор журнала «Школьный психолог», выделяет следующие формы участия в родительском собрании.

* ***Выступление-презентация***. Непродолжительное выступление информационного характера.
* ***Выступление-исследование***. Получение какой-либо информации от родителей путем анкетирования, беседы.
* ***Тематическое выступление***, содержащее психологическую информацию прикладного характера по актуальной для родителей теме.
* ***Тематическое родительское собрание***. Психолог может являться организатором его или действующим лицом вместе с педагогами.

Тематические встречи психолога с родителями направлены на решение актуальных психолого-педагогических задач, способствуют повышению компетентности родителей, что необходимо для создания благоприятных условий развития образования детей.

Школьный педагог-психолог регулярно проводит встречи с родителями всех учащихся школы, однако в выпускных классах этому направлению работы стоит уделить особое внимание. Во-первых, выступление на родительских собраниях позволит психологу рассказать о работе, проводящейся школой в рамках сопровождения выпускников. Во-вторых, психолог может дать родителям важную информацию по организации внешкольной подготовки детей к экзаменам. Примерные темы выступлений на родительских собраниях: «Чем Вы можете помочь своему ребенку в период подготовки», «Как подготовиться к экзамену вне школы», «В день экзамена. Формирование позитивного настроя перед экзаменом», «Организация режима дня» и т.п.

В любом из этих направлений необходимы совместные действия школьного психолога и родителей.

1. ***Индивидуальное и групповое консультирование.***

Проведение консультационных мероприятий с родителями выпускников по интересующим их темам. Тематика групповых консультаций определяется заранее (на первом родительском собрании выпускного класса) и планируется на весь учебный год.

Повышению эффективности консультирования способствует использование Интернет-технологий веб-консультации, родительские форумы, общение с родителем по e-mail.

1. ***Психологическая поддержка родителей обучающихся группы риска.***

По результатам диагностики можно выделить среди учащихся выпускных классов детей, входящих в группу риска, и организовать индивидуальные и групповые встречи с родителями именно этих детей. Темы консультаций могут быть разнообразные: «Как справиться со стрессом», «Как помочь ребенку перед экзаменом», «Стратегия подготовки к экзамену» и т.п. Особое внимание педагог-психолог уделяет работе с родителями «тревожных» детей и непосредственной работе с «тревожными» родителями, чтобы предотвратить перенос «тревожного» эмоционального состояния родителя на самого выпускника.

1. ***Информационная поддержка.***

Составление и выпуск информационных материалов для родителей выпускников в виде памяток, брошюр по различным темам: «Советы психолога», «Накануне экзамена» и т.п. Также можно предложить оформить информационный стенд для родителей выпускников с советами психолога, создать соответствующий раздел на сайте образовательной организации для размещения достоверной информации о ГИА и размещения информационных статей психологической направленности.

Эффективные формы групповой работы с родителями по психологической подготовке к ГИА

***К групповым формам относятся:***

* работа с родителями в группе,
* работа с родителями в парах,
* родительское собрание,
* родительский комитет,
* встречи за "круглым столом",
* тематические психологические консультации и т. д.

Методы групповой работы определяют как совместную деятельность людей, которые, работая в группах над решением определенных задач, выбирают направления своей деятельности, средства ее достижения и устанавливают нормы взаимодействия (Л. Я. Лейманн).

Размер группы оказывает влияние на поведение ее членов. Оптимальное количество участников группы:7±2.

Существуют некоторые принципы при формировании групп:

- чем больше группа, тем более вероятно встретить в ней привлекательных для себя людей, тем больше возможность получить помощь в случае необходимости;

- чем больше группа, тем более формализованным становится общение между ее членами, возрастает значение лидера, что может привести к усилению иерархии внутри группы, неравенству позиций отдельных ее участников.

**Групповая работа с родителями реализует несколько функций:**

- коммуникативную - функцию создания и сплочения родительского коллектива как совокупного субъекта педагогической деятельности;

- личностно-ориентированную - направленную на самоопределение, актуализацию личной ответственности, снятие ограничений и раскрытие ресурсов родителей;

- содержательную - направленную на решение проблем;

- инструментальную - позволяющую выработать навыки анализа реальных ситуаций, сформировать умения коллективной творческой деятельности, овладеть навыками самоорганизации и самоуправления;

- умения слушать и взаимодействовать с другими участниками.

**Среди факторов, определяющих эффективность групповой работы, можно выделить следующие:**

* степень инициативы, самостоятельности и ответственности за результаты общей работы каждого члена группы,
* степень взаимопонимания, взаимоподдержки,
* готовность к продуктивному сотрудничеству,
* совместимость,
* удовлетворенность проделанной работой и т. д.

**Функции психолога, ведущего занятия с родителями в группе:**

**Руководящая функция.** Психолог осуществляет методическое обеспечение групповых занятий, предлагает программу работы.

**Экспертная функция.** Психолог помогает участникам провести анализ работы. Экспертиза может осуществляться через предоставление информации по проблеме и через анализ происходящего.

**Аналитическая функция.** Психолог обобщает и комментирует происходящее. Анализ зависит от интерпретационных схем, которыми владеет психолог.

**Посредническая функция.** Организация общения родителей друг с другом. Ocoбенно важно посредничество, когда кто-либо из родителей имеет негативное мнение о контакте с тем или иным человеком в группе. Психолог также помогает родителям в отстаивании пpaв ребенка или отстаивает права ребенка самостоятельно, если родители не в состоянии это сделать.

**Мобилизирующая функция.** Психолог мобилизует усилия родителей на решение проблем, создает в группе условия для эффективного взаимодействия.

**Консультирующая функция.** Задача психолога как консультанта - обеспечить родителей необходимой информацией и ответить на возникающие вопросы.

Применение активных методов работы по ППС родителей выпускников в период подготовки к ГИА

**1**. **Просмотр видеозаписи процедуры экзамена** (постановочный вариант) с последующим обсуждением общей ситуации экзамена.

Просмотр сопровождается обсуждением возможных трудностей и ресурсов процедуры. Использование такой формы работы (просмотр видеороликов) способствует снижению тревоги. Пугающая и незнакомая процедура оказывается понятной и логичной.

**2. Лекция**

Лекция как метод работы с родителями достаточно популярна. Лекция - это знакомая форма трансляции, она позволяет предоставлять большой объем информации, эффективна в начале работы и в большой аудитории.

С помощью иллюстраций, интересных примеров психолог направляет усилия родителей на постановку проблемы.

Условия творческой активности во время лекции: личностно-ориентированный подход. Например, вы приходите прочитать лекцию на тему: "Роль семьи в создании условий для подготовки обучающегося к ГИА". Здесь можно раздать листочки и просить ответить на вопрос: "Каково ваше личное мнение по созданию условий для подготовки к ГИА в семье?". Принимается любой ответ: на уровне абстрактно-логических дефиниций, на уровне представления, на уровне образа, без подписи, с подписью, как угодно. Хотите пошутить - шутите. Цель данного приема: сосредоточить внимание на вопросе, который будет излагаться, вывести из состояния пассивно-ленивого слушания, выявить типичные стереотипы. Готовность сотрудничать можно усилить, если перевести лекцию в диалог (определите проблемы в своих знаниях и т. д.). Следующую встречу вы начнете с того, что расскажете родителям о них самих. Заканчивать работу желательно рефлексией ("что нового вы узнали, что будете использовать на практике, о чем подумаете и т.д.").

**2**. **Игра-драматизация** – проигрывание процедуры экзамена на знакомом материале (юмористическом или общеизвестном).

Такой метод позволяет в эмоционально комфортной и безопасной форме освоить основные элементы процедуры экзамена, поскольку знакомое и /или юмористически окрашенное содержание создает благоприятную атмосферу и позволяет сконцентрироваться именно на процессуальных сторонах экзамена. Игра максимально точно воспроизводит основные процедурные моменты экзамена (задания вложены в конверты и т.д.) Например, можно использовать настоящие экзаменационные бланки. В качестве профилактики возможных трудностей на экзамене при проведении этой игры можно рекомендовать смоделировать ситуации, совладение с которыми может представлять определенные сложности для учащегося. Например, в некоторые конверты кладется неполный комплект заданий. Для повышения мотивирующего потенциала игры она завершается игровым «поступлением» в учебные заведения (которые могут быть как реальными, так и фантастическими на основе количества набранных баллов).

**3.** **Игры с заданиями о процедуре и правилах ГИА**, отражающих общую структуру заданий, например:

*Задание группы А:*

Чем нельзя пользоваться на экзамене?

1.      Гелевой черной ручкой.

2.      Тестовым материалом (КИМ).

3.      Мобильным телефоном.

*Задание группы В:*

Найдите правильное предложение. Напишите номер этого предложения цифрой.

1. Во время экзамена по русскому языку разрешается меняться паспортами.

2. Во время экзамена по географии разрешается пользоваться линейкой (без записи в виде формул).

3. Во время экзамена по математике разрешается пользоваться таблицей умножения.

*Задание группы С:*

Опишите жизненную ситуацию учащегося, получившего недостаточное количество баллов для поступления в выбранный им вуз.

* 1. **«Мозговой штурм»** - коммуникация, позволяющая достичь понимания друг друга.

Если некоторая общая проблема является личной для целой группы ее решение целесообразно провести в режиме коллективной мыслительной деятельности, одним из методов которой является "мозговой штурм", или "брейнсторминг".

Этот метод состоит из следующих этапов.

* **Первый этап - генерация идей.**

На этом этапе создается атмосфера свободного высказывания различных идей и мнений:

* исключается критика, можно высказывать любую идею;
* поощряется самое необузданное фантазирование: чем более дикой окажется идея, тем лучше;
* количество предлагаемых идей должно быть как можно большим;
* предложенные идеи не являются ничьей собственностью, никто не вправе монополизировать их;
* каждый участник может комбинировать высказанные другими идеи, видоизменять их, "улучшать" и совершенствовать.
* **Второй этап - критическая оценка идей и выбор альтернативных вариантов.** Он может быть организован способом оценки идей самими участниками.
	+ Родители разрабатывают критерии оценки идей и все идеи записываются на доске;
	+ определяется наиболее перспективная группа идей, причем каждая идея в этой групп оценивается в соответствии с принятым критериями оценки;
	+ идеи тестируются методом "от противного": почему данная идея, если ее реализовать, провалится;
	+ каждый из родителей как бы вновь проделывает "мозговую атаку", но свою, личную, создавая на основе уже зафиксированных идей нечто новое;
	+ группа выбирает наиболее ценные идеи располагает их по степени важности и об сновывает важность реализации;
	+ группа обсуждает вместе с психологом итоги работы, включающие в себя оценку эффективности, рефлексию.

Результатом такой работы может быть программа развития по различным позициям: особенности организации учебного и воспитательного процесса, сплочение класса, родителей, способны к конструктивной работе, идеальный учитель дл класса и др.

***Пример***

*Инструкция:* «Перед вами листы с вопросами (на каждом - по одному вопросу). Как только я хлопну в ладоши, вы отвечаете письменно на поставленный вопрос. По моему следующему хлопку вы передаёте лист соседу слева. Так лист передаётся до тех пор, пока не вернётся назад к хозяину».

Затем, в течение трёх минут вы обсуждаете в группах полученные ответы и вырабатываете собственные правила поведения на экзамене, которые затем спикер озвучивает всем.

Вопросы для «мозгового штурма»:

* Плюсы в поведении во время экзамена.
* Минусы в поведении во время экзамена.
* Как сосредоточиться во время экзамена.
* Как избежать неудачи во время экзамена.
* Как расположить к себе преподавателя во время экзамена.
	1. **Разогревающие игры (игры-активаторы)**

Каждое занятие, встречу следует начинать с некоторых процедур, погружающих родителей в особую игровую атмосферу, позволяющую быстро и без усилий настроиться на специфичную работу. Например, попросите родителей расставить столы и выбрать себе место так, чтобы чувствовать себя психологически комфортно, или предложите закрыть глаза, расслабиться и представить себя ребенком в возрасте собственного сына или дочери. Разогревающих игр очень много. Родители играют потому, что игры безотказно вызывают у участников резонанс детских воспоминаний и чувств, Иногда игры, предлагаемые в начале занятия, выполняют не только функцию разогрева, но и становятся "мостиком" к обсуждению серьезных вопросов. Однако не стоит разогревающие процедуры перегружать глубинными смыслами, на начальном этапе важно подготовить почву для последующей продуктивной работы. Рекомендуется иметь в резерве несколько таких игр.

* 1. **Работа в парах**

Организация взаимодействия в парах (диадах) может эффективно использоваться в групповой работе, на родительском собрании, тренинге и т. д. В диаде складываются условия для более глубокой эмоциональной удовлетворенности, чем в любой другой группе. Присутствие в группе третьего лица (триада) существенно влияет на весь процесс взаимодействия.

Третий член группы может выполнять одну из следующих ролей: частного посредника; оппортуниста; тактика; манипулятора.

У такой работы имеется ряд преимуществ по сравнению с индивидуальной формой работы:

* + появляется возможность получить обратную связь и поддержку;
	+ в паре участники могут легче идентифицировать себя с другими (идентификация - способ понимания другого человека через осознанное или бессознательное уподобление его самому себе);
	+ способствует развитию эмпатии (эмпатия - понимание другого человека на уровне чувств и эмоционального отношения, является основой для такого человеческого явления, как дружба);
	+ взаимодействие в паре создает напряжение, которое помогает проявиться личности;
	+ работа в парах облегчает процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания.

Организация работы с родителями в диаде обеспечивает интенсивное знакомство с поставленной темой, проблемой.

**Пример**

Перед началом работы родители выделяют интересующие их темы:

*• ГИА и мои опасения;*

*• Как я помогаю ребенку справляться с негативными эмоциями;*

*• Как я организую подготовку ребенка к сдаче ГИА*

Формулируются вопросы. Затем родители объединяются в диады, обмениваются мнениями, а потом переходят по кругу и образуют следующую пару. Задача родителей - собрать как можно больше информации по теме. В качестве объекта обсуждения могут выступать не только специально оформленные вопросы, но и случаи из жизни.

* 1. **Дискуссия**

Групповая дискуссия - совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса, попытка продвинуться к поиску истины, что позволяет прояснить (возможно, изменить) мнение, позиции, установки и ценности родителей. Групповая дискуссия может быть использована в целях предоставления возможности увидеть проблему с разных сторон.

Приемы организации дискуссии:

*"Круглый стол"* - беседа, в которой участвует небольшая группа родителей и во время которой происходит обмен мнениями между ними и остальными (например, обсуждение вопросов родительским комитетом).

*"Форум"* - обсуждение, в ходе которого группа вступает с аудиторией в обмен мнениями. По проблемам, например, причин плохой дисциплины в классе.

*"Симпозиум"* - более формализованное, по сравнению с предыдущим, обсуждение, в ходе которого родители и психолог выступают с сообщениями, представляющими свои точки зрения, а затем отвечают на вопросы аудитории. Любой из родителей может заявить тему и выступить со своим видением ситуации или проблемы.

*"Дебаты"* - обсуждение, построенное на ситуации: "докладчик - оппонент".

* 1. **"Коллективная запись".**

Каждый из участников получает "записную книжку", где сформулирована проблема и дается информация или рекомендации, необходимые для ее решения (например, как заинтересовать ребенка чтением; как сохранить любовь и не потерять уважение своих детей и т. д.).

Участники независимо друг от друга заносят в "блокнот" свои соображения, определяют наиболее важные для них. Затем записи передаются психологу, он суммирует их, и группа проводит дискуссию, при этом можно использовать " мозговой штурм ".

* 1. **"Запись на листе".**

Сущность приема состоит в том, что при обсуждении какой-либо проблемы, во время лекции каждый из родителем получает листы бумаги для заметок. Психолог формулирует проблему и просит всех предлагать возможные решения. Каждое предложение записывается на отдельном листе. Вводится запрет на критику. Проблему необходима формулировать как можно более конкретно: как успокоить ребенка, если он расстроен, должны ли девочки иметь особые привилегии и др.

* 1. **"Большая мечта".**

Предлагается свободно помечтать, затем думать, читать, изучать Bceм что имеет отношение к этой мечте или к какому-нибудь ее элементу. Наконец, можно попытаться осуществить мечту (семья будущего, идеальный отдых всей семьей, жизнь класса через год, пять лет, перспективы и т. д.).

* 1. **"Ассоциации".**

На листе рисуют символ, олицетворяющий проблему или ее существенный момент (например, что мешает установлению доверия в классе, педагог для нашего класса, агрессия и т. д.), затем по ассоциации - другой символ и т.д., пока не придет подходящая идея решения. Рисунок можно заменить символической скульптурой: родителям предлагается "вылепить" "родительское собрание сегодня и завтра". После работы проводится обсуждение заложенных в скульптуре идей.

В приложении представлены примеры конспектов групповых консультаций для родителей, памятки для родителей выпускников.

Таким образом, психолог, используя широкий арсенал методов и приемов работы с родителями, обеспечивает создание благоприятной атмосферы для уменьшения вероятности возникновения стрессовых ситуаций и повышения функциональных возможностей школьников в период подготовки к ГИА. Организация взаимодействия родителей выпускников в различных формах способствует обмену информацией, снижению негативных тревожных тенденций как группы родителей, так и отдельных участников.

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

**Приложения**

1. Конспект групповой консультации для родителей.
2. Конспект групповой консультации для родителей «группы риска».
3. Памятка для родителей выпускников.
4. Советы психолога для родителей выпускников.
5. Памятка для родителей.

Конспект групповой консультации для родителей выпускников

**Тема: Нужна ли психологическая подготовка к ГИА?**

**Цель:** способствовать повышению мотивации родителя по оказанию поддержки ребенку в период подготовки к ГИА.

**Оборудование**: оборудование для демонстрации презентаций, флипчарт, маркеры

Ход консультации

1. Приветствие.

*Уважаемые родители! Сегодня мы с вами обсудим важный вопрос: «Нужна ли психологическая подготовка к ГИА?» или подростку достаточно имеющихся знаний и умений.*

**2. «Мозговой штурм»** (родители на доске вписывают свое личное мнение в колонки «Да»/ «Нет») Вывод психологом делается в пользу колонки «Да»

*Действительно при сдаче ГИА выпускники лишены психологической поддержки, принимают и оценивают результаты экзамена незнакомые люди, что приводит к повышению тревоги и недостаточной сконцентрированности на задании. ЕГЭ - это сразу два экзамена: выпускной и вступительный, что повышает его значимость, а следовательно, и уровень тревоги обучающихся.*

*Стресс на экзамене связан с тем, что процедура напрямую связана с самооценкой подростка: насколько я действительно умен, насколько могу справиться с предложенными мне заданиями? Дефицит времени значительно повышает тревогу ученика, у него появляется страх «не успеть», а это в свою очередь способствует нерациональному распределению времени и отрицательно влияет на результаты.*

Обратите внимание на «Рейтинг трудностей выпускников» (следует разместить текст на доске или на слайде):

* **Неадекватные и нереалистические установки по поводу ЕГЭ**.

Сильный эмоциональный негатив и ярко выраженные предубеждения — вот первая в нашем рейтинге трудность, с которой сталкивается выпускник.

* **Отсутствие осведомлености по поводу возможных стратегий деятельности.** Абсолютное большинство учащихся не имеют осознанной стратегии и даже не подозревают о возможности ее существования. В крайнем случае, они просто пропускают незнакомые им вопросы.
* **Высокий уровень тревоги.** Тревога это энергоемкое занятие, Чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается. Поэтому очень важно уже на этапе подготовки к ЕГЭ научиться снижать уровень тревоги. Дело в том, что существует определенный уровень волнения, оптимальный для организации деятельности. Если ребенок не волнуется, он ничего не делает. Очень высокий уровень волнения, наоборот, приводит к ступору, мешает деятельности. Все силы уходят на то, чтобы справиться с волнением.

Таким образом, при сдаче ГИА важным для выпускника становится в большей степени преодоление внутренних барьеров, а не проверка формальных знаний по предметным областям.

1. **Знакомство с формами психологической поддержки**

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника?

* **Проявляете веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах**. Поддерживать ребенка – значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».
* **Существуют слова, которые поддерживают детей**, например: *«Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо»*. Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица.
* **Избегать подчеркивания промахов ребенка**. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
* Создавайте дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку
* Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".
* Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние 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. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
* Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
* Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
* Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Конспект групповой консультации для родителей выпускников «группы риска»

**Тема: Опасения родителей, связанные с ГИА**

**Цель**: способствовать формированию адекватного отношения к ситуации сдачи ГИА

Ход консультации.

1. Приветствие.

*«Уважаемые родители! Сегодня наша встреча посвящена теме Вашим опасениям, связанными с итоговой аттестацией Вашего ребенка»*.

2. Актуальность.

«*В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением*

*Напоминание о сложности и ответственности предстоящих экзаменов не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может. Такого рода «поддержка» особенно негативно влияет на чувствительных детей, которые и так прикладывают много сил, стремясь оправдать ожидания окружающих*».

3. Упражнение «Эксперимент»

Цель: продемонстрировать варианты реакций в стрессовых условиях.

Инструкция: участники делятся на группы, каждой группе выдаются карточки, на которых написан текст с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст. «*Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка и правильно записать на листе. Кто первым разгадает, тот победил*».

Примеры отрывков:

* ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮ
* НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ
* нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО
* наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

Правильно: *Шарль поднял Люси на спину и сказал: «Обхвати мою шею». Но как теперь вернуться на эстакаду, как перенести этого страшно напуганного ребенка в безопасное место. Наконец послышался топот бегущих ног.*

Вопросы для дискуссии:

* + *Сразу ли вы справились с заданием?*
	+ *Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?*
	+ *В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?*
	+ *Если бы от выполнения задания зависело ваше трудоустройство/увольнение?*

3. «Мозговой штурм»

*«Также как и в предыдущем упражнение экзамены - ситуация действительно серьезная, но не запредельная. Ощущение огромной важности экзамена не стимулирует ребенка, а напротив, мешает подготовке. Следует немного снизить значимость ситуации. Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжится, это помогает ему чувствовать себя более уверенно».*

Инструкция: «*Возьмите лист бумаги А4 и разделите его на 2 части. Назовите одну половину «Мой ребенок сдал экзамен», вторую - «Мой ребенок не сдал экзамен». Напишите возможные варианты развития событий для каждого утверждения. Время ограничено 10 минутам»и*.

После заполнения листов участники по кругу делятся своими вариантами.

Психолог должен показать, что « успешная сдача экзамена» не гарантирует счастливое и благополучное будущее ребенку, для этого на доске (или используя мультимедиа) родителям демонстрируются другие варианты:

Пример:

* Выпускник успешно сдал экзамены, получил проходной балл. Потом отправил документы в выбранный ВУЗ, однако желающих поступить на эту же специальность оказалось больше чем бюджетных мест и много кандидатов, набравших больший балл чем он.
* Выпускник провалил ГИА. У него есть право повторной сдачи через год. За это время он/она начинает активную подготовку по западающим темам и берет подработку. Таким подросток овладевает трудовыми навыками, а также имеет дополнительное время для профессонального самоопределения.

**Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны.**

Памятка для родителей выпускников

* В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.
* Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.
* Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.
* Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

* Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние 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. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут"

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Советы психолога для родителей выпускников

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
2. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".
3. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
4. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
5. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.
6. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
7. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
8. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
9. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
10. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
11. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
12. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
13. Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее: пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу; внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать); если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться; если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

# И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

**Памятка для родителей**

* В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.
* Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.
* Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.
* Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".

**ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ**

* Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Важно помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!
* Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ЕГЭ и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию.
* Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности.
* В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
* Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!

**ПИТАНИЕ И РЕЖИМ ДНЯ**

* Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и "от плюшек не толстеют!"
* Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.
* Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.
* С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку... разумеется, это не баловство, а просто глюкоза стимулирует мозговую деятельность!

**Литература и другие информационные источники**

1. Алешина Ю. Е. "Семейное и индивидуальное психологическое консультирование", М. , 1993.
2. Коротченко Н.В. Психологическая подготовка школьников к ЕГЭ как инновационная составляющая образовательного процесса // Материалы Всероссийской научно-практической конференции: «Инновационное развитие системы образования в Российской Федерации». – М.: Паганель, 2011
3. Овчарова Р. В. "Технологии практического психолога образования", М. 2001.
4. Филакова Е.М., Шабатина Ю.А. Модель психологического сопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ. (http://festival.1september.ru /articles/569551)
5. Чеботарева Е. Как психологически подготовиться к сдаче ЕГЭ// Газета «Школьный психолог» № 8, 2006
6. Чибисова М. Ю. "Психолог на родительском собрании", М. , Генезис, 2004.
7. Чибисова М. Ю. «Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями» - М: Генезис, 2009
8. <http://iemcko.ru/3104.html>
9. <http://novonikol.ucoz.ru/load/gia/pamjatka_dlja_roditelej_po_gia/4-1-0-42>
10. <http://nsportal.ru/shkola/rabota-s-roditelyami/library/2013/07/07/gia-sovety-roditelyam>