

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Лахденпохская средняя общеобразовательная школа №1»

Родительское собрание :

Тема:

«Преодоление стресса

при подготовке к итоговой аттестации»

Подготовлено и проведено Сафьяновой
Лидией Петровной, учителем биологии,
классным руководителем 9б класса

2007год

Цели собрания.

1. Познакомить родителей с причинами стресса школьников.
2. Познакомить с правилами проведения итоговой аттестации.
3. Провести анкетирование о том, готовы ли родители понять ребёнка в период сдачи экзаменов?
4. Дать рекомендации родителям по оказании помощи детям в период подготовки к экзаменам.
5. Научить родителей методам расслабления в стрессовых ситуациях.

Родители и дети



Катя и Наташа



**Что случилось, то случилось.
Поздно плакать и стенать,
Говорить: «Не получилось...»
Вам детей не поменять.**

**Получайте результаты.
Дети – главный среди всех.
Бедны вы или богаты,
В детях ваш провал–успех.**

**В вас гневливость – в детях страхи.
Безразличность – в детях лень.
Опытом своим мы – пряхи,
Кто ткут пряжу ночь и день.**

**Получаются полотна
Из абстракций и ума.
Фон вибраций слишком плотный –
Здесь симфонии волна,**

**Что несёт детей по свету
По горам и по долам.
А в наследственной – карете
Папа с мамой пополам.**

Оформление собрания

Звучит лёгкая музыка.

На доске написана тема собрания: «Преодоление стресса при итоговой аттестации учащихся».

Вопросы, на которые родители получают ответ.

- 1. Что такое стресс?**
- 2. Знаете ли вы основные показатели о наличии стресса у вашего ребёнка?**
- 3. Почему этот вопрос должен нас интересовать?**
- 4. Бывают ли у вас в семье стрессовые ситуации?**
- 5. Как вы находите выход из создавшейся ситуации?**
- 6. Каковы ваши рекомендации ребёнку для преодоления стрессовых ситуаций?**

Начало собрания.

Приветствие родителей.

Каждый из родителей формулирует приветствие от имени любимого литературного героя.

Все участники сели в круг. Представьте, что вы - лепестки цветка. Это способствует единению и настрою на собрание.

Девиз родительского собрания. «Главное в нашей жизни – это наши дети!».

Принятие правил родительского собрания

1. Приходить вовремя;
2. Быть позитивным;
3. Не критиковать друг друга;
4. Не перебивать других,
5. Говорить по очереди,
6. Говорить недолго и нечасто;
7. Никого ни к чему не принуждать;
8. Соблюдать конфиденциальность.

Что такое стресс?



1. Первым определением стресса дал канадский физиолог Ганс Селье.

Согласно его определению, стресс - это все, что ведет к быстрому старению организма или вызывает болезни.

2. Энциклопедический словарь дает следующее толкование стресса:

"Совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме животных и человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов".

Признаки стресса



Признаки стрессового состояния у ребёнка:

- Подавленное настроение
- Плохой сон. Ребёнок с трудом засыпает и беспокойно спит
- Усталость после нагрузки, которая раньше давалась легко
- Беспричинная обидчивость, часто плачет по ничтожному поводу, или наоборот становится агрессивным.
- Рассеянность, забывчивость отсутствие уверенности в себе. Ребёнок в таком состоянии чаще ищет одобрения и поддержки у взрослых, «жмётся» к ним.
- Ненаблюдаемые раньше состояния упрямства, кривляние, стремления к одиночеству.
- Иногда ребенок постоянно жуёт или сосёт что-то, чего раньше не наблюдалось. Или стойкая потеря аппетита.
- Дрожание рук, качание головой, передёргивание плеч, игра с половыми органами, ночное и даже дневное недержание мочи.
- Потеря веса, истощение или наоборот симптомы ожирения.
- Расстройство памяти, трудности воображения, слабая концентрация внимания, потеря интереса ко всему, что ранее вызывало активность.

Что может вызвать стресс?



1. Травма или кризисная ситуация;
2. Мелкие ежедневные неурядицы;
3. Конфликты либо общение с неприятными людьми;
4. Препятствия, которые не дают Вам возможности достигнуть поставленных целей;
5. Ощущение постоянного давления;
6. Несбыточные мечты либо слишком высокие требования к себе;
7. Шум;
8. Монотонная учёба
9. Постоянное обвинение, укор самого себя в том, что ты чего-то не достиг, либо что-то упустил;
10. Обвинение себя во всем плохом, что произошло, даже если это произошло не по Вашей вине;
11. Напряженная работа в школе;
12. Финансовые трудности семьи;
13. Сильные позитивные эмоции;
14. Ссоры с людьми и особенно с родными. (так же к стрессу может привести наблюдение на ссоры в семье.);
15. Переезд из одной страны в другую.

Как выйти из стресса?

1. Обратиться за помощью к врачу, который выпишет Вам необходимые транквилизаторы, антидепрессанты и другие медикаменты;
2. Попить успокоительный комплекс из трав (ромашка, валериана, пустырник, боярышник, пион);
3. Делать ежедневные прогулки по свежему воздуху;
4. Посетить баню, сауну, бассейн; закаливать организм;



Школьный стресс.

Но, конечно, самый сильный — **это школьный стресс**. Школа сегодня — серьезный психогенный фактор. Никто не сомневается в том, что большое влияние на развитие и состояние психического и физического здоровья детей оказывают социальные проблемы и экологические вредности. Никто не отрицает генетической отягощенности. И все же специалисты считают, что 20-40% негативных влияний, ухудшающих здоровье детей, связано со школой, с некомфортными условиями процесса обучения.



Значение учителя.

Учителя многое определяют в жизни детей.

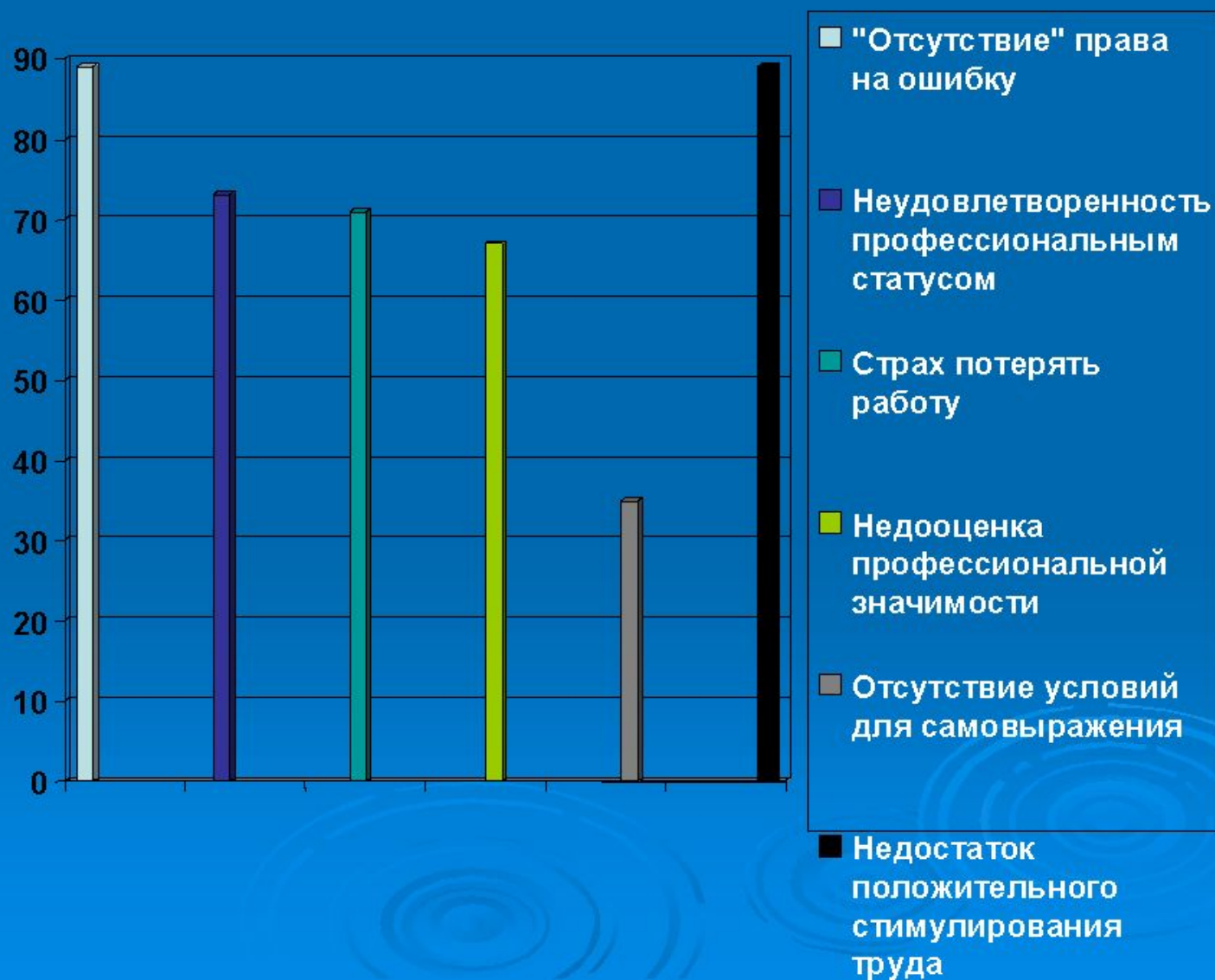
Но один человек не определяет судьбу ученика, его жизненный успех или неудачу. Да и школа – при всем ее значении – не главное место в жизни ребенка.



Что делать? У родителей своя роль в учебном процессе. Они могут сделать начинающего школьника счастливее. Если ребенок боится учителя, признайте это чувство, его переживания: он действительно боится!

Если на каком-то уроке ребенок скучает, сами пробуждайте его интерес к этой области знания: читайте ему хорошие книги, вместе бывайте в музеях, вместе смотрите по ТВ или видео документальные фильмы Discovery и BBC – это прекрасный способ поддержать любознательность.

Риски, связанные с особенностями профессиональной деятельности педагогов.



Вера ребёнка в себя.



Осознанное бессилие - это стресс, вызванный нашей неспособностью ответить на стресс. Дети утрачивают веру в себя, когда сталкиваются с заданием, слишком трудным для их уровня развития. Все время терпя неудачи и обманывая надежды родителей, они кончают тем, что считают себя бездарями. Ребята не желают ни за что больше браться, поскольку "осознали": к учению у них нет способностей.

Семейный измор

Родители, уязвленные в своем самолюбии плохой успеваемостью собственного чада, не в силах сдержаться, говорят слова, о которых потом сожалеют: "Ты плюешь на меня", "Ты дурак", "Ты это нарочно", "Ты лентяй", "Ты палец о палец не ударишь, в жизни тебе удачи не видать...". Я привожу здесь самые мягкие высказывания.

Принуждение учащегося заниматься тем, к чему у него нет способностей или желания, - и он обречен на пребывание в состоянии постоянного стресса.

Обсуждение данной ситуации в родительских группах.

Родительский стресс.

Представьте себе на мгновение возвращение родителей домой с работы. У них выдался нелегкий день (встречи, совещания, обсуждения...), пришлось простоять в нескольких пробках или прождать опаздывающий общественный транспорт, проторчать в очереди в универсаме... Когда же они наконец являются домой, то надеются, что дети с полуслова поймут, как они устали, и подсластят им конец изнуряющего дня.

В свою очередь, едва переступив порог дома, родители, засыпают детей вопросами, приводящими их в раздражение: "Ты сделал домашнее задание? Как прошел диктант? Сколько ты получил за контрольную по математике?"

Все известно, что происходит потом, ибо каждый пережил это хотя бы однажды: ребенок, на ходу бурча себе под нос, отправляется за тетрадками, родители же при виде малейшей ошибки взрываются праведным гневом, и последнее обстоятельство, кстати, позволяет им несколько снять накопившийся за день стресс.

А пытались ли вы перед этим хоть немного избавиться от накопившегося за день раздражения? Чем, приходя домой, требовать от детей, чтобы они в спешном порядке побросали свои занятия, оставьте их на некоторое время в покое и наслаждайтесь без стеснения тем, что доставляет вам удовольствие: примите ванну, послушайте музыку - впрочем, выбор самого действенного способа за вами: если понадобится, то постучите по подвесной груше, на которую вы наклеили фото вашего патрона!

Экзаменационный стресс.

Экзамен - это, безусловно, напряжение.

Родители должны помнить об этом.

Фактор тревожности в предэкзаменационный период со слов самих учащихся выражается :

- в чувстве изоляции и разобщенности , о чем не могут рассказать ни родителям, ни учителям;
- в паническом беспокойстве, которое не в силах преодолеть;
- в состоянии неуверенности в своих силах, нередко выражаемое жалобой на то, что нет "своих мыслей в голове";
- в ощущении, что ничего не смогут успеть в оставшееся до экзаменов время.

Настрой перед экзаменом

Перед экзаменом ваш ребёнок должен:

- Быть готовым к экзамену

Тщательно изучить материал

- Не бояться приближения экзамена:

Рассматривать экзамен как возможность показать обширность своих знаний и получить вознаграждение за проделанную им работу

- Хорошо выспаться в ночь перед экзаменом
- Отвести себе время с запасом, особенно для дел, которые надо выполнить перед экзаменом, и прийти на экзамен незадолго до начала
- Расслабиться перед экзаменом
- Не стараться повторить весь материал в последнюю минуту
- Не ходить на экзамен с пустым желудком
- Взять конфету или что-нибудь другое чтобы отвлечься от волнения.

В этом должны помочь вы – родители.



Рекомендации во время экзамена.

Предлагаем следующие рекомендации вашим детям во время экзамена.

Во время экзамена необходимо:

- Внимательно прочитайте задание
- Распределите время на выполнение задания
- Сесть удобно
- Если подросток не знает ответа, пускай пропустит этот вопрос и приступит к следующему
- Если ваш ребёнок проходит тест-эссе и не может ответить на весь тест, то пусть выберет вопрос на который знает ответ и начинает писать. Это может дать толчок к формированию ответа.



Как избавиться от стресса?

Родители должны научиться сами и научить ребёнка умению расслабляться

Как избавиться от стресса перед контрольной работой. Возраст: 8-14 лет.

1. Глубоко вдохни и выдохни.
2. Подросток должен сказать себе: «Я постараюсь сделать это как можно лучше».
3. Если школьник чувствует, что волнуется во время контрольной или начинает запугивать себя, необходимо еще раз глубоко вдохнуть и выдохнуть напряжение.

(Это упражнение не гарантирует тебе самую хорошую отметку, но ты получишь прекрасную возможность показать, на что ты способен).

Мгновенная релаксация. Время: 1-2 минуты. Возраст: 7-13 лет.

Цели упражнения: расслабление.

1. Надо глубоко вдохнуть и выдохнуть.
2. Расслабиться
Если напряжение не спадает, то еще раз глубоко вдохнуть и выдохнуть
1. Если у школьника в голове вертятся тревожные мысли, то не следует обращать на них внимания.

Как сложно быть ребёнком.



Перед уроком.



**Как сложно быть ребенком,
Свой детский строить мир,
Вся жизнь в хрустале тонком
И на стене кумир.
Как сложно быть ранимым,
От резких слов родных,
Открытым, уязвимым
И быть «чужим» для них.
Как сложно спать ночами,
Когда о Нем молчишь,
Живешь его очами,
И до утра грустишь.
Как сложно расставаться
Мир детства покидать,
И грустью упиваться
И от любви страдать.**

**24 июля 2007 г
Наталья Лихачева**

Мы обязаны помочь ребёнку.

Подведём итог собрания.

Ответьте на вопросы:

1. Актуальной ли была тема нашего собрания?
2. Что нового для себя вы узнали на нашем занятии?
3. Будете ли вы использовать полученный опыт в подготовке вашего ребёнка к экзаменам?
4. Какую атмосферу вы создадите ребёнку перед экзаменом?
5. В чём будет заключаться ваша поддержка ребёнка перед подготовкой и сдачей экзаменов?

Заключительная часть собрания

Чудесный ларец (шкатулка). Ответьте, пожалуйста, что вы хотели бы положить в чудесную шкатулку и взять с собой в будущее из знаний, умений и навыков, приобретенных на данном родительском собрании?

Успехов во всём!

Ресурсы.

<http://www.myjane.ru/articles/text/?id=85>

http://www.kleo.ru/items/zdorovie/stress_proidet.shtml

<http://www.zercalo.ru/therapy/selstress1.shtml>

<http://www.kleo.ru/Stat/Lena/Schok.shtml>

<http://www.trening.net.ua/test2.php>

<http://www.goodhouse.ru/children/topic03/article10800.shtml>

Литература

Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л., «Наука», 1988.

Березин Ф.Б., Барлас Т.В. Социально - психологическая адаптация при невротических и психосоматических расстройствах, // Журн. Невропат. и психиатрии им. С.С. Корсакова, 1994, т. 94, N 6, с. 38–43.

(Selye H.) Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. Медгиз, М., 1960.