**План-конспект родительского собрания**

**«Как помочь ребёнку подготовиться к экзамену?»**

**Цель:** оказание информационной поддержки родителям по теме «Совладание с экзаменационным стрессом», расширение и систематизация представлений родителей о способах поддержки ребёнка в стрессовой ситуации.

1. **Понятие стресса, его признаки.**

Стресс – неспецифическая реакция организма на различные раздражители.

**Физиологические признаки:**

- повышается артериальное давление;

- изменяется сердечный ритм;

- изменяется ритм дыхания;

- появляется мышечное напряжение;

- дрожат руки, голос;

- пот, чувство жажды.

**Психологические признаки (эмоциональная сфера, когнитивная сфера):**

- тревога, страх;

- раздражительность;

- агрессивность;

- ощущение беспомощности;

- снижение самооценки.

*- снижение показателей внимания, памяти, нарушение процесса мышления* (при сильном стрессе).

**Вопрос аудитории:** стрессовое состояние - это плохо?

**Ответ:** стрессовое состояние выполняет функцию мобилизация организма, полезный приспособительный механизм

**Соотношение уровня тревожности и эффективности деятельности:** средний уровень тревожности – максимальная эффективность деятельности.

1. **Направление помощи ребёнку при экзаменационном стрессе.**

**А. Повышение уверенности ребёнка в себе**

**- не забывайте хвалить ребёнка,** за то, что он делает хорошо (не воспринимайте успех как должное);

- внушите себе и ребёнку мысль о том, что **количество баллов не является совершенным измерением его способностей;**

**- держите под контролем собственное эмоциональное состояние;**

**Приёмы регуляции эмоционального состояния *(Приложение 1 - презентация):***

**- Управление дыханием**

**- Глобализация** (позиции «внутри ситуации», «над ситуацией» - здоровье ребёнка, способности, не связанные с учебной деятельностью)

**Б. Формирование позитивной психологической установки** – важно представлять процесс и результаты экзамена как успешные (мысли материальны!!!)

**В. Тайм-менеджмент (организационная помощь)**

* Письменное планирование деятельности с указанием чётких сроков
* Чёткий режим труда и отдых
* Применение метода «Слон» (разделение задачи на части)
* Уничтожение хронофагов (поглотителей времени)

**Г. Мониторинг физиологического состояния ребёнка!** (Питание, сон, свежий воздух!)

**Д. Конструктивная реакция на ситуацию неудачной сдачи пробных или первых экзаменов!**

**- совладание с собственными эмоциями;**

**- обсуждение причин ситуации;**

**- переход в позицию «над ситуацией».**