

**Семинар для родителей выпускников 9 и 11 классов на тему:  
«Как помочь выпускнику?»**

**Цель:** просвещение родителей выпускников по эффективному взаимодействию.

**Задачи:**

- 1) Просветить родителей об особенностях психологической поддержки выпускников
- 2) Осветить основные трудности, с которыми сталкивается родитель выпускника
- 3) Снизить тревожность родителей

**Форма работы:** групповая

**Длительность занятия:** 25 минут

## Приветствие

**Уважаемые родители, рада вас приветствовать на нашем семинаре на тему «Чем могут помочь родители своим выпускникам?»**

Сейчас этот вопрос достаточно актуален, особенно в рамках дистанционного обучения.

Я прекрасно понимаю степень вашей тревожности, напряжения и ожидания. Ваши дети находятся в точно таком же состоянии и даже хуже, т.к. им могут передаваться и ваши волнения!

Сегодня я предлагаю обсудить, чем же взрослый родитель может помочь своему выпускнику?

### **Упражнение «Тревоги родителя»**

Для начала давайте составим список наиболее волнительных вопросов, которые тревожат родителей. Давайте я начну, а кто-нибудь из вас продолжит:

- страх, что ребенок никуда не поступит
- тревога, что баллов не хватит и придется учиться в «плохом» Образовательном учреждении
- надежды на бюджетные места

.....

**Обсуждение списка:** как можно найти выход из ситуаций? Что можно предпринять после неудачной сдачи экзаменов?

### **Лекция**

Самая главная мысль сегодняшнего семинара «Родители должны быть позитивно настроены, поддержать и быть примером спокойствия для своих детей!»

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. 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».

**Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:**

- Забыть о прошлых неудачах ребенка;
- Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам;

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.*

### **Чтобы поддержать ребенка, необходимо:**

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка;
- Избегать подчеркивания промахов ребенка;
- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;
- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
- Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;
- Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания;

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.

**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».

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. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

### **Письмо директора**

А напоследок я предлагаю вам почитать Письмо родителям от директора школы в Сингапуре.

Это письмо родителям учеников написал директор Сингапурской школы. Но как же хочется, чтобы его прочитали все родители во всех школах в мире.

«Дорогие родители. У ваших детей скоро начнутся экзамены. Знаю, что вы все очень сильно беспокоитесь, чтобы они сдали их хорошо.

Но, пожалуйста, помните: среди учеников на этом экзамене будет художник, которому нет нужды понимать математику.

Будет предприниматель, для которого не так важна история или английская литература.

Музыкант, которому не понадобится химия.

Спортсмен, для которого физкультура важнее физики.

Здорово, если ваш ребенок получит хорошие оценки.

Но, пожалуйста, не лишайте их уверенности в себе и достоинства, если этого не произойдет.

Скажите им, что это нормально, что это просто экзамен.

Они созданы для куда более значительных вещей в жизни.

Скажите им, что какими бы не были их оценки, вы любите их и не будете их судить.

Пожалуйста, сделайте это – и просто наблюдайте, как затем они будут завоевывать мир.

Один экзамен или плохая отметка не отберет у них мечты и талант.

И, пожалуйста, не считайте докторов и инженеров единственными счастливыми людьми на планете.

С наилучшими пожеланиями, директор школы»

### **Завершение занятия и подведение итогов**

Уважаемые родители, я благодарна вам за наше занятие, надеюсь, я помогла вам понять, что действительно сейчас нужно вашим детям!