**Сценарий лекции для родителей**

**Тема ЕГЭ/ОГЭ На пике формы: как поддержать и не мешать**

**Продолжительность:** 45 минут.

**Материал и оборудование:** мультимедийное оборудование с возможностью демонстрации презентации и видеороликов, микрофоны, презентер, презентация к лекторию (*Приложение 1*)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ слайда** | **Текст** | **Примечания** |
| **ЗАДАЧИ НА СЛАЙДАХ 1-3:*** **минимум – заинтересовать аудиторию, максимум – вызвать симпатию и доверие**
* **установить зрительный контакт с людьми в зале**
* **подвести (вопросами, выводами и обобщениями) аудиторию к сравнению экзаменационного периода со спортивными соревнованиями**
 |
| 1 | **Титульный слайд.**Добрый день, уважаемые родители! Рад(а) встрече с вами.Меня зовут (ФИ), я - педагог-психолог городского психолого-педагогического центра/школы/колледжа №. Сегодня тема нашего разговора – «ЕГЭ/ОГЭ На пике формы: как поддержать и при этом не мешать» детям в период подготовки к экзаменам. Наша встреча продлится 45 мин.Важно, чтобы у нас состоялся живой, открытый разговор, мы с вами обменялись мнениями. Верим, что сегодняшняя встреча пройдет в доброжелательной и принимающей атмосфере.В зале присутствуют мои коллеги – Ваши школьные психологи (ФИ). Если в ходе нашей встречи у вас возникнут вопросы, требующие индивидуальной консультации, коллеги их зафиксируют и по завершению обязательно дадут вам обратную связь. Мы начинаем! И для начала, хотелось бы задать вам вопрос – **у кого есть старшие дети, которые сдавали ранее выпускной экзамен в школе? Поднимите, пожалуйста, руку!** *Когда родители поднимают руки, отвечая на вопрос, важно отнестись к этому. Поблагодарить их и отметить примерное процентное кол-во тех, кто понял руку.*  Я надеюсь, что сегодня вы поделитесь своим опытом поддержки ребенка в экзаменационный период. |  |
| 2 | **Слайд 2.**Расскажу про свой опыт. Я не раз сдавал(а) экзамены, это были и выпускные экзамены в школе, и экзамены в университете. Уверен(а), что каждый из вас в свое время тоже проходил похожий путь. Согласитесь, что экзамены вызывают определенные чувства, мысли, которые определяют наше настроение и самочувствие. Очевидно, у всех они разные.Вы отлично знаете своего ребенка, как он реагирует на события, что чувствует в стрессовых ситуациях**?** Давайте немного поразмышляем: **что есть экзамен именно для вашего ребенка?***Когда родители отвечают, важно благодарить, по возможности позитивно комментировать*Мы услышали, что для детей родителей, сидящих в зале экзамен – это…*назвать несколько вариантов ответов родителей*Давайте послушаем мнение детей! | 1. Говоря про свой опыт – важно говорить ИСКРЕННЕ именно про **свой опыт**, м.б. вспомнить какой-то «яркий» пример из жизни про экзамены, но при этом пример должен вызывать улыбку, а не скепсис и вопросы. **Задача первых двух слайдов:** 1. Установить первый контакт с аудиторией, по возможности вызвать интерес к своей персоне, к тому, как вы говорите. Найти людей, которые будут вам помогать из числа зрителей. 2. Подготовить аудиторию к аналогии между экзаменами и спортом (это можно сделать, собирая ответы родителей на вопрос и комментируя их в русле сравнения со спортом, например, ответ родителя: экзамен для моего ребенка – это волнение! И ваш возможный ответный комментарий: да действительно экзамен это про волнение, порой такое же волнение испытывают люди, которым приходится выступать перед большим кол-вом зрителей, ну например на стадионе. Или родитель говорит экзамен это возможность получить хорошее образование, ваш возможный комментарий: да сдал хорошо экзамен есть шанс поступить в более престижный вуз или как у легкоатлетов, выиграл чемпионат Москвы, значит будешь выступать на Чемпионате России и т.п.  |
| 3 | **Слайд 3.***Просмотр видеосюжета (Приложение 2)* |  |
| **ЗАДАЧИ НА СЛАЙДАХ 4-8:*** **закрепить контакт, «включить» зал и управлять вниманием**
* **погрузить в метафору «экзамены как спортивная дистанция», «ребенок-спортсмен», «взрослые- тренерский штаб»**
* **привести к тому, что заинтересованы все, а ответственность за результат – на одном (на выпускнике)**
 |
| 4 | **Слайд 4.**Экзамены – это важный жизненный этап, проверка знаний, ответственность, путь к успеху ну и, нередко, волнение. Скажите, пожалуйста, **а с чем вы бы сравнили процесс подготовки к экзаменам и саму процедуру экзамена?** *Ответы родителей*Спасибо, отлично! Подготовку к экзаменам, действительно, (*выводим коллаж, картинки*) можно сравнить с подготовкой спортсмена к соревнованиям. Давайте сыграем в игру, я зашифровал ответы на не самый простой вопрос: что общего у **ребенка**, который готовится к экзаменам и **спортсмена**, который готовится к важным соревнованиям? Как только я услышу правильный ответ, на экране будет появляться одна галка. Отлично, давайте начнем собираем ответы и выводим галки. Как только 3 галки на экране, выводим наши формулировки. * *Есть стратегия и план действий.*
* *Необходимо достаточно времени уделять на тренировки/подготовку и изучение материала.*
* *Правильно распределять физическую нагрузку/учебный материал, чтобы избежать переутомления.*
* *Правильно питаться, отдыхать и следить за своим физическим и психологическим состоянием.*
 | Задавая ключевой вопрос слайда, мы должны понимать, что мы хорошо «намекнули» аудитории, на 2 слайде и аудитория легко сможет провести параллель между спортом и экзаменами. Если этот момент упущен, и аудитория не выходит на сравнение спортивных соревнований и экзаменов, тогда важно чуть больше затратить времени и провести эту аналогию вместе. Играя в игру «4 ответа», важно быть внимательным к высказываниям аудитории и ловить «нужные» ответы и выводить на экраны галки. Как только вы слышите правильный ответ или он похож на правильный, вы выводите на экран галку и комментируете высказывания родителя (если контакт с аудиторией установлен, можно пошутить и отметить «приятным» словом тех, кто дает правильные ответы.  |
| 5 - 8 | **Слайд 5-8.**Дальше я предлагаю сыграть уже в ассоциативную игру. На экране будет всплывать картинка с изображением вида спорта, ваша задача - подумать и ответить, с каким школьным предметом ассоциируется у вас следующий вид спорта и почему?Начнем.* Бег на короткие дистанции*– собираем ответы из зала* *(комментируем, шутим по возможности)*
* Плавание - *собираем ответы из зала* *(комментируем, шутим по возможности)*
* Метание копья - *собираем ответы из зала* *(комментируем, шутим по возможности)*
* Фигурное катание - *собираем ответы из зала* *(комментируем, шутим по возможности)*

Выпускник, как и спортсмен, много тренируется, следует плану подготовки. У каждого спортсмена есть тренер. Так и у выпускников есть свой тренерский штаб. Мы выделили универсальную собирательную тройку «тренеров». Кто это может быть? *собираем ответы из зала* - учителя, школьные психологи, родители. ***Ключевая мысль слайда:* НО, выходя на старт, никто из тренеров никогда не побежит за спортсмена 100 метровку, не будет прыгать в высоту, так и в учебе, тренерский штаб не сможет за ребенка подготовится к нему и сдать экзамен. Эту дистанцию выпускник проходит сам!** | Если на вопрос кто входит в тройку тренеров, получаем ответ аудитории репетитор (то не провоцируем дальнейшую дискуссию на эту тему, а плавно говорим, что репетитор — это по-своему учитель, который отвечает за свой блок подготовки. Когда вы произносите ключевую мысль слайда, вы должны понимать, что аудитория сейчас в фокусе внимания. Если этого фокуса нет в моменте, настройте аудиторию, чтобы она услышала ключевую мысль (можно прям сказать, что сейчас будет эта ключевая мысль слайда, можно привлечь внимание аудитории небольшой речевой паузой или любым действием, которое обратит на вас внимание аудитории)  |
| **ЗАДАЧИ НА СЛАЙДАХ 9-12:*** **«включить» эмпатию к состоянию выпускника на старте**
* **привести к принятию образа «пик формы», «выйти на старт и пройти дистанцию на пике формы»**
 |
| 9  | **Слайд 9.**Месяц с небольшим осталось до первого экзамена, и выпускник выйдет на старт.Уважаемые родители, как вы думаете, ч**то чувствует выпускник, стоя на старте? *(****собираем ответы, расставляем акценты, даем обратную связь).*Вы правы, кто-то из выпускников волнуется, кто-то боится, а кто-то спокоен.  | Задача слайда показать родителям, что будет чувствовать ребенок непосредственно перед экзаменами, который вот-вот начнется.  |
| 10 | **Слайд 10.****А о чем думает выпускник, когда стоит на старте? (***собираем ответы, расставляем акценты, даем обратную связь).* Как мобилизоваться, как показать лучший результат и как не разочаровать близких и себя. Это также для ребёнка очень важно.  | Задача этого слайда показать родителям, о чем будет думать ребенок непосредственно перед экзаменами, который вот-вот начнется.  |
| 11 | **Слайд 11.****Какова же основная задача тренерского штаба?** Мы говорили, что это – родители, учителя, школьные психологи(*собираем ответы, комментируем).***Основная задача - подвести и удержать ребенка на пике формы!** А как вы считаете, что такое пик формы?(*собираем ответы, комментируем).* |  |
| 12 | **Слайд 12.**Подготовка к пику форме состоит из трех блоков Первый – это **предметная подготовка**, за который в тренерском штабе отвечают учителя (это - знания, умения и тренировочный опыт, который ребенок приобретал на протяжении 9, 11 лет учебы). Второй блок – это **физическая готовность,** эту задачу решают родители: обеспечить правильное питание (в рацион включить полезные продукты: мясо, овощи, фрукты), соблюдать режим сна и отдыха.*(Медики считают, что в период интенсивной подготовки продолжительность сна должна составить 7-8 часов, важно чередовать подготовку с отдыхом, активный отдых сочетать (прогулки, спорт) с пассивным (чтение книг, прослушивание музыки, общение с друзьями и т.д.)).***Основной акцент мы хотели бы сделать на психологической подготовке**. *Здесь можно вернуться к тем родителям, которые вначале сказали, что у них уже есть опыт, когда их дети сдавали экзамены* | **Курсивом выделен** *дополнительный* материал, который используйте по ситуации, если аудитория чуть подробнее попросит про это сказать или вы сами почувствуете, что надо это озвучить.**Дополнительный материал,** *который можно использовать на ответы на вопросы:*Выпускник должен выйти на старт сдачи экзаменов в состоянии **интеллектуальной** (я знаю предмет и знаю как решать задачи которые мне попадутся на экзамене), **физической** (я не измотан, я полон сил и энергии чтобы выдать свой максимальный результат), **психологической** (я уверен в себе, я эмоционально собран, меня поддерживают близкие и у меня есть запасной план на случай неудачи) **готовности**.  |
| **ЗАДАЧИ НА СЛАЙДАХ 13-14:*** **включить зал в «чтение» слайда с графиком, поддержать динамику**
* **донести идею, что на самой дистанции важна уже не столько интенсивная тренировка, сколько поддержка**
 |
| 13 | **Слайд 13.**Давайте посмотрим на график подготовки и удержания пика формы. Есть ли кто-то в зале, кто мог бы объяснить смысл этой схемы? (Может есть тренеры или спортсмены?)(*даем микрофон кому-то из зала и вместе с ним своими словами объясняем схему*)**Суть схемы:** Ребенок постепенно, начиная с первого класса набирал пик формы и к первому своему экзамену **готовность** выпускника **находиться на максимальном уровне**, как на графике. Наша с вами задача у**держать пик формы на протяжении всех экзаменов**, которые он сдает. Но есть одно условие, чтобы удержать пик формы, важно, как и в спорте, постепенно снижать нагрузку на выпускника *(показываем пунктирную кривую),* когда он уже вышел на старт. **Пример**, по аналогии с марафонцем, которому предстоит завтра на соревновании пробежать 42 км. На тренировках перед соревнованиями он будет бежать эту же дистанцию? Нет, будет выполнять упражнения, чтобы поддержать свою физическую форму. Так и в отношении выпускника. Не нужно перед экзаменами настаивать, чтобы он 12 часов сидел за учебниками. Иначе интенсивная нагрузка может привести к переутомлению, что негативно сказывается на памяти, концентрации внимания и общем физическом состоянии. А регулярные перерывы, физическая активность и отдых могут способствовать лучшему запоминанию информации и повышению продуктивности на самом экзамене. Что же еще помогает, а что мешает нашим детям в период подготовки к экзаменам? Мы спросили об этом у ребят и родителей. Внимание на экран! | Пример про марафонца можно использовать, а можно не использовать, смотрите по ситуации, как будет идти объяснение «вашего» помощника, который будет объяснять вместе с вами смысл схемы. Пример стоит использовать, в случае если вы видите, что аудитория не понимает, почему стоит снижать нагрузку на ребенка в период сдачи экзаменов. Если аудитория сама говорит, что важно снижать интенсивность подготовки и аргументирует свою позицию, просто поддержите их высказывания и дополните тем, что написано в сценарии. Можно показать пример с полным стаканом воды, что произойдет со стаканом воды, если в него перелить воду за край.  |
| 14 | **Слайд 14.***После просмотра ролика (Приложение 3)*Мы видим, что, по мнению выпускников, в период подготовки к экзаменам особенно ценна помощь и поддержка родителей, а также помогают самодисциплина и план подготовки. А что вообще включает в себя подготовка к экзаменам? |  |
| **ЗАДАЧИ НА СЛАЙДАХ 15-16:*** **не потерять динамику, не начать «нудить»**
 |
| 15 | **Слайд 15.**Предлагаем обсудить, как родителям вести себя:1. В период подготовки к экзаменам
2. В период сдачи экзаменов
3. Во время ожидания и получения результатов.
 |  |
| 16 | **Слайд 16.****1.** Итак, в период подготовки к экзаменам **важно поддерживать рабочее настроение ребенка**.* Поощряйте ребенка, замечайте даже незначительные достижения.
* Создавайте комфортные условия для учебы: обеспечьте ребенку удобное и тихое место для занятий, регулярное питание, сон.

**2. Следите за состоянием ребенка*** Помните, что ребенку нужно время на отдых и восстановление.
* Напоминайте ребенку делать короткие перерывы (10-15 минут) после каждого часа учебы.

**3. Помогайте ребенку*** Создать расписание занятий, перерывов и отдыха.
* Обсудите план Б на случай, если результаты экзаменов не совпадут с ожиданиями.

**4. Будьте терпимыми в общении с ребенком в экзаменационный период*** Старайтесь спокойно реагировать на разные проявления ребенка.
* Каждый ребенок индивидуален, поэтому важно находить подход, который будет наиболее эффективным именно для вашего ребенка.
 | Оцените тайминг на этом слайде, если есть запас времени, то пообсуждайте в диалоге эти 4 пункта, если времени нет, то в лекционном порядке обозначаем основные моменты и даем куаркод. **Важно не забыть про план Б!****Возможный пример на пункт: «Важно поддерживать рабочее настроение ребенка»**.Представьте ребенок постоянно играет в компьютер. И вдруг вы увидели его с учебником. Я понимаю, что в этот момент очень хочется сказать. Громко сказать: «НУ НАКОНЕЦ-ТО!!!!!!!!»Намного эффективнее в этот момент искренне улыбнуться и спокойно с казать: «Какой ты молодец, спасибо тебе что слышишь меня».**Возможный пример на пункт:****«Следите за состоянием ребенка»**Возможный пример: это не значит, что мы должные каждые 5 минут подходить с кружкой чая или, того хуже, с аппаратом для измерения давления. Наша задача наблюдать со стороны, как тренер на ринге, который не выскакивает на поле боя, а в нужное время подает полотенце, вытирает пот со лба или подбадривает словом. Если вы видите, что ваш ребенок уже вторую ночь без сна решает задачи по физике, стоит поговорить с ним о том, что необходимо выспаться и набраться сил, он уже 100% молодец. |
| **ЗАДАЧИ НА СЛАЙДАХ 17-20:*** **не потерять динамику, не начать «нудить»**
 |
| 17 | **Слайд 17.**Что еще важно — это контролировать то, что мы говорим ребенку. Наши слова могут влиять на настрой ребенка перед экзаменами. Давайте обратимся к примерам. Давайте разделим зал на две части, одна часть будет детьми, другая родителями*. (делим примерно пополам).* На экране вы видите возможное высказывание, родитель говорит ребенку: **«Теперь уже не выучишь, надо было раньше думать!»** - Уважаемые дети (выпускники) как вам кажется, какая реакция будет у вас на эти слова? *(раздражение, желание опустить руки и т.д.).*  - Уважаемые родители, скажите пожалуйста, а какой смысл вы хотели донести этой фразой? А теперь давайте вместе подумаем, как можно по-другому составить эту фразу? **Чем я могу тебе помочь? Давай вместе подумаем, как лучше…**Далее работаем по той же схеме: с каждой парой высказываний. ***Ключевая мысль слайда:*** Всего лишь одна фраза может как демотивировать ребенка, снизить его настрой перед экзаменами, так и, наоборот, поддержать его и удержать на пике готовности его психологическое состояние.  | Если вы не укладываетесь в тайминг или родители подустали и с неохотой уже включаются, то не надо разбирать 4 высказывания. Оставьте 2-3.  |
| 18 | **Слайд 18.** Ребенок на дистанции, сдал первый экзамен, ждет результатов. Как в этот период вести себя родителям? Давайте вспомним момент из фигурного катания, когда спортсмен откатал свою программу и сидит с тренером, тяжело дышит и ожидает оценок за свой прокат, что он в моменте чувствует? *(получаем ответы)*. Как реагируют тренеры? Часто молчат, держат за руку, гладят по спине и т.д.Так и у ребенка включается механизм ожидания результата. И важно в этот момент понимать, что делать тренеру (родителю), учитывая характер, темперамент своего ребенка. Если ваш **ребенок реагирует спокойно**, это - хороший знак, потому что он, скорее всего, способен справляться с стрессом лучше, чем другие. Не создавайте лишнего давления и не переносите свои тревоги на него, помните, что ребенок чувствует состояние родителей.Не стоит произносить фразу «как же я хочу, чтобы ты получил 90 балов по русскому, я так жду твои 100 балов по математике, что уже заказал торт на заказ с надписью «стобальник» и т.д. **Если ребенок закрыт и не хочет обсуждать свои чувства,**важно тонко подходить к общению с ним в экзаменационный период. Не настаивайте на разговоре, покажите готовность выслушать ребенка.Предложите альтернативные способы общения: через записку, сообщение или через общие занятия (вместе порисовать, собрать пазл, поиграть в настольную игру).**Если ребенок эмоционален и открыт,** сами будьте спокойнее. Ваше спокойствие поможет ребенку справиться со своими эмоциями.Дайте возможность выговориться, выплеснуть накопившиеся эмоции.Помогите ребенку найти подходящий способ снятия напряжения. | Пример очень важно подать с эмоциями (не громко, а чувственно). Прожить в моменте то, что испытывает фигуристка и ее тренер. Чтобы аудитория поверила в ваш пример. Рекомендуем посмотреть нарезку роликов в интернете, где фигуристы вместе с тренерами ожидают оценок, чтобы говорить о примере более живо и наглядно.Для понимания спикера: бывают дети, которые спокойные, уравновешенные и при этом замкнутые и закрытые, но в ситуациях стресса проявляют себя очень эмоционально и ярко. Т.е. в одном ребенке собирается образ всего, о чем мы говорим на этом сайде. Будьте готовы если родители про это скажут. И мы даем универсальные рекомендации, про которые стоит помнить и которые точно не навредят, а что касается индивидуальных особенностей конкретного ребенка, то лучше пойти на консультацию к школьному психологу и более глубоко проговорить, что нужно использовать для конкретного ребенка.  |
| 19 | **Слайд 19.**Ваш ребенок получил результаты экзаменов. Замечательно, когда ожидаемый результат совпал с реальным, еще лучше если реальный результат оказался выше ожидаемого. Радуемся вместе!А что что делать, если вы ждали 90 баллов, а получили 70, т.е. реальный результат оказался ниже ожидаемого? Вспомните, что у вас есть план Б, который вы заранее обсудили. Избегайте любых негативных высказываний в адрес ребенка.Демонстрируйте ребенку свою любовь и поддержку. |  |
| 20 | **Слайд 20.**Уважаемые родители, на слайде **QR-код с памятками, полезными советами для родителей**. Также по данной ссылке вы выйдете видеоответы на наиболее частые вопросы родителей о помощи ребенку во время экзаменов.Все полезные материалы школа отправит вам в родительские чаты (*Приложение 5*). |  |
| 21 | Рекорды существуют для того, чтобы их бить. В каждом ребенке есть потенциал чемпиона, а каждый родитель – талантливый тренер! **Слайд 21 .** *Просмотр видеоролика (Приложение 4)* |  |
| 22 | **Слайд 22.**Уважаемые родители, спасибо, что сегодня были с нами. Городской психолого-педагогический Центр и ваши школьные психологи всегда рядом!**Удачи вашей команде на экзаменационной дистанции!** |  |