**Оформлення дошки:**

«Немає поганих професій, але є такі, якими поступаємося іншим»

Мігель Замакоіс

«Ми завжди починаємо більше поважати людей після того, як спробуємо робити їх роботу»

Вуликам Федер

«Немає професій з великим майбутнім, але є професіонали з великим майбутнім».

NN

«Ось найкраща порада, яку можна дати юнацтву: Знайди що-небудь, що тобі буде подобатися робити, а потім знайди кого-небудь, хто буде тобі за це платити»

Кетрін Уайтхорн

**Цілі:**

1. познайомити батьків з правилами та порядком проведення підсумкової атестації, в тому числі єдиного державного іспиту;

2. проаналізувати підготовленість дітей до майбутніх випробувань;

3. виявити професійні інтереси та нахили учнів;

4. навчити адекватно оцінювати свої реальні здібності;

5. виявити внутрішні ресурси особистості;

6. дати рекомендації батькам по наданню допомоги дітям у період підготовки до державної підсумкової атестації.

**Завдання:** психолого-педагогічна підтримка учнів 11-х класів під час підготовки до здачі ДПА, вибір майбутньої професії.

**Учасники:**

батьки учнів,

шкільний психолог ,

психолог центру зайнятості,

викладач Західнодонбаського інституту економіки та управління

**Підготовка.**

1. Вивчення нормативних документів, що стосуються проведення батьківських зборів.

2. Анкетування учнів.

4. Обробка та аналіз результатів анкетування та тестування.

5. Запрошення гостей.

6. Створення відеоролика за участі випускників минулих років.

**Обладнання:**

мультимедійний проектор, комп'ютер.

**Хід зборів**:

1. Знайомство з порядком проведення зборів.
2. Виступ класного керівника з інформацією про правила проведення державної підсумкової атестації та про особливості ЗНО.
3. Виступ шкільного психолога.
4. Виступ психолога центру зайнятості.
5. Перегляд відеоролика зі зверненням колишніх випускників до майбутніх студентів.
6. Прийняття рішення батьківських зборів.

**Основна частина**

Вибір професії - одне з найбільш відповідальних рішень, які приймає людина у житті. Це прийняття рішення при великій кількості альтернативних варіантів і необхідності враховувати різні фактори.

Відмінною особливістю молодої людини 16-17 років є те, що саме в цей, завершальний період навчання в школі перед ним стоїть складне завдання - здача іспитів, в тому числі і ЗНО. Адже від підсумкових результатів залежить майбутнє, можливість реалізувати себе у виборі професії.

*(Повідомлення батькам про терміни ДПА, строки реєстрації на ЗНО).*

Таким чином, випускникам притаманне почуття тривоги, навислої загрози, в основі яких лежить страх упустити шанс самореалізації. Психічне напруження, яке відчувають учні 11 класу, різко зростає у другому півріччі.

Але випускники, як, втім, і всі діти, потребують підтримки і розуміння батьків. І ми поговоримо сьогодні про роль батьків у складанні іспитів і проектуванні професійного життєвого шляху своїх дітей.

*(Роздати пам’ятки для батьків).*

**Рекомендації для батьків**

Найголовніше в ході підготовки до іспитів - це знизити напругу та тривожність дитини, а так само забезпечити відповідні умови для занять.

Підбадьорюйте дітей, хваліть їх за те, що вони роблять добре. Підвищуйте їхню впевненість у собі, тому що чим більше дитина боїться невдачі, тим більше ймовірність допущення помилок.

Не підвищуйте тривожність дитини напередодні іспитів - це може негативно позначитися на результаті іспиту. Дитині завжди передається хвилювання батьків, і якщо дорослі у відповідальний момент можуть впоратися зі своїми емоціями, то дитина, в силу вікових особливостей може емоційно "зірватися".

Спостерігайте за самопочуттям дитини. Ніхто, крім Вас, не зможе вчасно помітити і запобігти погіршенню стан дитини, пов'язане з перевтомою, стресом. Перший крок на шляху позбавлення вашої дитини від стресу полягає у тому, щоб навчитися розпізнавати певні ознаки, що повідомляють про те що він відчуває стрес.

***Ознаки стресу:***

* фізичні: хронічна втома, слабкість, порушення сну (сонливість або безсоння), холодні руки чи ноги, підвищена пітливість або виражена сухість шкіри, сухість у роті або у горлі, алергічні реакції, мовні труднощі (заїкання та ін), різка надбавка або втрата у вазі, болі різного характеру (у голові, грудях, животі, шиї, спині і т.д.).
* емоційні: неспокій, понижений фон настрою, часті сльози, нічні кошмари, байдужість до оточуючих, близьким, до власної долі, підвищена збудливість, незвичайна агресивність, дратівливість, нервозність по дріб'язковим приводів.
* поведінкові: ослаблення пам'яті, порушення концентрації уваги, неможливість зосередитися, нездатність до прийняття рішень, втрата інтересу до свого зовнішнього вигляду, нав'язливі рухи (кручення волосся, кусання нігтів, постукування пальцями і пр.), пронизливий нервовий сміх, постійне відкладання справ на завтра, зміна харчових звичок (голодування або надмірне приймання їжі), зловживання алкоголем, курінням, ліками.

Контролюйте режим підготовки дитини, не допускайте перевантажень, поясніть йому, що він обов'язково повинен чергувати заняття з відпочинком. Оптимальний режим занять - 40 хвилин, 10 хвилин перерва. У перерві краще зайнятися не розумової, а фізичної діяльністю: помити посуд, голосно заспівати свою улюблену пісню, потанцювати, зліпити з газети свій настрій, помалювати. В залежності від того, хто Ваша дитина - "жайворонок" або "сова", нехай займається переважно вранці або ввечері. Вдень можна (і потрібно) займатися і "совам", і "жайворонків".

Забезпечте вдома зручне місце для занять, прослідкуйте, щоб ніхто з домашніх не заважав. Добре б ввести в інтер'єр для занять жовті і фіолетові кольори, оскільки вони підвищують інтелектуальну активність - досить повісити на стіну картину, зшити покривало або подушки, або просто розвісити над столом аркуші кольорового паперу.

Зверніть увагу на харчування дитини: під час інтенсивного розумового напруження йому необхідна поживна і різноманітна їжа, збалансований комплекс вітамінів. Такі продукти, як риба, сир, горіхи, курага стимулюють роботу головного мозку.

Допоможіть дітям розподілити теми підготовки по днях.

На етапі підготовки. Дуже важливо не пред'являти свідомо нездійсненних вимог, яким дитина не може відповідати: «Деякі випускники займаються з ранку до вечора, а ти після двох годин вже втомився». Дитина не прикидається - такі його індивідуальні особливості. Великого значення набуває оптимальний режим підготовки, щоб дитина не перевтомлюватися: йому необхідно робити перерви в заняттях. Гуляти, досить спати.

Після іспиту. З моменту закінчення іспиту вам вже ніяк не змінити його результати. Не займайтеся аналізом результатів своєї дитини. Будь-який аналіз в даній ситуації швидше погіршує настрій, чим покращує його. У даній ситуації ви лише витрачаєте час і енергію. Після іспиту дитина потребує відпочинку, подумайте про те, як він може відпочити або краще використовувати час.

Відомо, як важливо для батьків, щоб їх дитина була успішною. З самого раннього віку батьки створюють все необхідне для цього, І крім «простої» батьківської любові і турботи тут криється один важливий момент: успішність дитини - це показник успішності і компетентності батьків, як в їх власних очах, так і в очах соціуму. Прагнення мами зробити все можливе для розвитку своєї дитини - ще й її прагнення показати себе, що вона достатньо гарна мама, тобто вона оцінює себе насамперед через батьківську роль: якщо моя дитина хороша і успішна, значить, я сама успішна .

Ми всі чудово знаємо, що необхідно поступово передавати дитині відповідальність за його шкільні справи. Але в нашій реальності «хороший батько» - це батько, активно включений у справи дитини і активно ці справи контролюючий. І для такого батька іспит - це ще одне поприще його власної активності.

Оскільки перед батьками дітей, що складають іспити, стоїть завдання не тільки суто навчальної допомоги, але й підтримки, зниження тривоги, то необхідно, на наш погляд, допомогти самим батькам почувати себе більш впевнено.

Як показує досвід, хороший підтримуючий ефект має легалізація, тобто промовляння батьківських і дитячих страхів і побоювань. Коли обговорюється не сам факт успіхів або неуспіхів дитини, а прагнення батьків довести, що їх дитина достатньо хороша, то це дозволяє поділитися тривогами і нарешті розібратися, чим же так лякає ситуація іспиту. Що може зробити батько для того, щоб дитина добре здала екзамени? Насправді дуже небагато, можливості батьків обмежені.

Іспит - це випробування не батьків, а дітей. Якщо діти вже настільки великі, що вони складають іспити, то це їх життєва задача, з якою вони повинні впоратися самі. Це що стосується випускних іспитів. Далі буде ЗНО. Дуже часто батьки нав'язують дітям свої ідеали. Тобто, наприклад, мама хотіла або стала лікарем. Вона дуже любить свою справу і вважає, що її син або дочка обов'язково повинен обрати цю професію. Таким чином, батьки намагаються зробити своїх дітей щасливими, припускаючи, що їх ідеали співпадають. Але найчастіше виходить навпаки. Зараз пропоную послухати шкільного психолога з результатами попереднього анкетування.

*(Виступ шкільного психолога про попередні результати анкетування учнів « Визначення майбутньої професії»).*

З величезної безлічі професій кожна дитина повинна вибрати одну, та ще таку, щоб душа до неї лежала. Педагоги і батьки повинні допомогти дітям правильно визначитися в своїх інтересах, здібностях, в ситуації на ринку праці.

Зробити правильний вибір - відповідальний крок, особливо в даний час, коли отримати професійну освіту дуже складно. Проектування підлітком своїх життєвих і професійних планів і можливих моделей досягнення високої кваліфікації сприяв шкільний профорієнтаційний курс. Він складався з профільної орієнтації в 9 класі і професійної орієнтації в 10-11 класах. Становлення особистості і професійне самовизначення випускника - багатогранна діяльність. Вона включає в себе відвідування навчально-виробничого комбінату (МНВК), участь в предметних олімпіадах. Шкільний профорієнтаційний курс дозволяє випускнику школи сформувати власну аргументовану позицію у самовизначенні щодо майбутньої професії.

При виборі професії треба враховувати ситуацію на ринку праці.

Ми, дорослі, повинні допомогти нашим дітям правильно визначитися в своїх інтересах, здібностях, в ситуації на ринку праці. Як зробити правильний вибір? Які професії сьогодні потрібні суспільству? Про це нам розповість психолог центру зайнятості.

*(Виступ психолога центру зайнятості «Про потреби ринку праці Павлоградщини»)*

Кожен може навчитися багатьом і різним справах. Але не всім відразу. Тому і доводиться робити вибір. Кожна професія висуває свої специфічні вимоги. Але разом з тим можна виділити ряд якостей, необхідних людині для виконання будь-якої праці: сумлінність, старанність, організованість, ініціативність, вміння переносити невдачі, витримка, наполегливість, увага.

А ще до нас сьогодні завітала викладач Західнодонбаського інституту економіки і управління.

*(Виступ викладача Західнодонбаського інституту економіки і управління «Про порядок вступу до вузу»)*

Хочу вам запропонувати інтерв’ю записане з випускниками нашої школи різних років.

*(Перегляд відеоролика «Звернення випускників минулих років до майбутніх студентів»)*

Думаю, що сьогоднішня розмова була для вас корисною і допоможе кожному випускнику визначитися в майбутньому житті. Бажаю Вам успіху!

**Проект рішення батьківських зборів:**

1. Зробити все можливе для створення сприятливої обстановки в період підготовки учнів до іспитів.
2. Слідувати рекомендаціям, викладеним у пам'ятках.
3. Посилити контроль з боку батьків за успішністю та відвідуванням навчальних занять учнями.
4. Найближчим часом визначитися з вибором іспиту та зареєструватися на ЗНО.
5. Звернути увагу на підготовку дітей до ДПА і ЗНО.
6. Тим, хто не визначивсь зі своєю майбутню професією, звернутися за допомогою в центр зайнятості (пройти тестування ).

**11-А клас, класний керівник Кравченко Світлана Олександрівна**