***Методическое письмо***

**Единый родительский урок на тему:**

**«Профилактика экзаменационной тревожности»**

Экзамен - это своеобразная критическая ситуация, которая определяет положение обучающихся в школе и их дальнейшую судьбу.

Исследования и наблюдения показывают, что экзаменационная тревожность занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психологическое напряжение у школьников.

Одним из самых травматичных факторов, оказывающих влияние на ухудшение здоровья школьников, является общая стрессогенная система организации образовательного процесса и проведения экзаменационных испытаний. До 80% учащихся постоянно испытывают связанную с этим школьную тревожность.

Психологическая подготовка к экзамену направлена на создание оптимального функционального состояния, позволяющая человеку наилучшим образом продемонстрировать свои знания, а также свести к минимуму вред здоровью, наносимому напряженной учебой во время подготовки к экзаменам.

«Единый родительский урок» – это возможность получения актуальной информации о психологических особенностях детей старшего школьного возраста и профилактике экзаменационной тревожности.

Главная задача родительского собрания – формирование у родителей представления о том, что именно им принадлежит решающая роль в профилактике тревожности и ее преодоления.

*Подготовка к родительскому собранию*

* - Обеспечьте техническую и методическую подготовку «Единого родительского урока» для этого необходимо:

- скачать видеоприложение (1 видеоролик);

- скачать текстовый файл «Родительский урок. Профилактика экзаменационной тревожности» и слайдовую презентацию;

- скачать и обеспечить тиражирование необходимого количества полноцветных/черно-белых буклетов для всех родителей, (посредством скачивания текстовых и видеоприложений с сайта [**http://rcmp-bur.ru/родительскийурок/**](http://rcmp-bur.ru/родительскийурок/). Папка «Профилактика экзаменационной тревожности».

- Подготовить техническое сопровождение для демонстрации видео и просмотра слайдов (мультимедиа - проектор, звуковые колонки, ноутбук)

*Условия эффективности родительского собрания:*

* создание положительной эмоциональной атмосферы на собрании;
* применение обратной связи;
* использование принципа конфиденциальности, т.е. необходимо предупредить родителей о том что:

- все, что происходит и обсуждается на собрании, не должно выноситься за его пределы;

- родителям следует доводить информацию до ребенка в мягкой, корректной форме;

* развитие рефлексии (самоанализа);
* формирование эмпатии (способности к сопереживанию);
* развитие эффективных навыков общения.

*Важно!* *Материалы, представленные в сценарии «Единого родительского урока» могут быть адаптированы педагогами, психологами, социальными педагогами для проведения собраний для педагогического состава социально - реабилитационных центров для несовершеннолетних.*

По всем возникшим вопросам подготовки и проведения «Единого родительского урока» просим обращаться [e-mail:rcmp\_bur@mail.ru](mailto:e-mail:%20rcmp_bur@.mail.ru), 670000, г. Улан- Удэ, ул. Хахалова 4а, каб. №102, конт. тел.: (301-2)44-14-88 отдел межведомственных связей и комплексных программ профилактики.