

ПРОТОКОЛ №2
заседания Управляющего Совета МБОУ «Гимназия № 3»
от 19.10.2023

Присутствовали: 15 человек

Повестка:

1. Подготовка к государственной итоговой аттестации
2. Психологическая готовность старшеклассников к сдаче ЕГЭ и ОГЭ в условиях семьи и школы
3. Суицидальное поведение подростков: выявление рисков и профилактика.

На заседании Управляющего Совета присутствовали классные руководители и представители родительских комитетов 9, 11 классов.

По первому вопросу слушали заместителя директора по УВР Ф.Н.Еремееву о создании оптимальных условий для качественной подготовки обучающихся 9-х и 11-х классов к государственной итоговой аттестации.

В гимназии №3 организация, подготовка и проведение государственной итоговой аттестации осуществляется в форме и по материалам ГИА в 2024 году в соответствии с требованиями федеральных и региональных нормативных документов, регламентирующих проведение ГИА.

Учителя гимназии обеспечивают качественную подготовку выпускников 9-х и 11-х классов к сдаче государственной итоговой аттестации в 2024 году по всем образовательным предметам.

ГИА 2023-2024 учебный год:

- ОГЭ (9 классы) с 24 мая 2024г.
- ЕГЭ (11 классы) с 26 мая 2024г.

Для участия на ГИА выпускник должен лично написать заявление, в котором указываются выбранные для сдачи учебные предметы и форму итоговой аттестации:

- 9 классы до 1 марта 2024г.
- 11 классы до 1 февраля 20024г.

Допуск к ГИА происходит в 2 этапа:

- 1) для 9 классов допуском является успешное прохождение итогового собеседования по русскому языку (первая среда февраля);
для 11 классов – итоговое сочинение (первая среда декабря).

Участникам, получившим «незачет», не явившимся по уважительным причинам (болезнь или иные обстоятельства), подтвержденным документально, назначаются резервные дни для пересдачи.

2) Решение Педагогического совета.

В декабре и в весенние каникулы в гимназии проводятся пробные экзамены.

Обучающимся предоставляется возможность использовать для подготовки к экзаменам Интернет-ресурсы и материалы образовательных сайтов (например ФИПИ).

Одним из главных моментов подготовки является ознакомление выпускников с регламентом и правилами поведения при проведении ГИА.

По второму вопросу слушали психолога МАОУ «Гимназия №3» О.В.Веретенникову.

Сегодня очень важно поговорить о формировании психологической готовности к сдаче выпускных экзаменов и об особенностях юношеского возраста. Юношеский возраст характеризуется достижением высокого уровня интеллектуального развития, впервые рассматривается своя индивидуальность, собственный внутренний мир, формируется целостный Я-образ, осуществляется самоопределение в профессиональных и жизненных планах, осознанно направляется собственный взгляд в будущее, что указывает о ее переходе к этапу взрослости.

У старшеклассников, в сравнении с подростками, значительно повышается интерес к учению и школе, так как обучение накапливает, связанный с будущим, непосредственный жизненный смысл. В данный период отмечается повышение качества памяти школьников – увеличивается объем памяти, изменяются способы запоминания. Учащиеся старших классов приобретают мегакогнитивные умения – саморегуляция и самоконтроль, влияющие на действенность познавательных стратегий.

Одним из значимых психологических процессов в период юношества является формирование устойчивого образа «Я», самосознания. В этот период старшеклассники, несмотря на видимость взрослости, как никогда нуждаются в помощи и поддержке со стороны родителей. Именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к выпускным экзаменам. Любой экзамен – это стресс, переживания. Но здесь важно знать, что волнение мобилизует, активизирует скрытые возможности организма, помогает собраться, сконцентрироваться на выполнении задачи.

Психологическая готовность выпускника к сдаче государственного экзамена – это сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче экзамена.

С чем связаны психологические трудности детей во время экзаменов?

По сдаче экзаменов условно можно выделить три группы трудностей:

- когнитивные или познавательные;
- личностные;
- процессуальные.

Причем, данные трудности существуют в двух вариантах:

- при подготовке к экзаменам;
- непосредственно в момент сдачи экзаменов.

Познавательные трудности выпускников связаны в первую очередь с недостаточным объемом знаний или недостаточной степенью их усвоения и систематизации, недостаточным развитием общеучебных навыков. Среди психических функций, играющих важную роль в преодолении этих трудностей, выделяются высокая мобильность, переключаемость, хорошая организация деятельности и устойчивая работоспособность, высокий уровень концентрации и произвольности внимания, четкость мышления и сформированный план действий.

Личностные трудности связаны с уровнем психологической готовности при подготовке и сдаче единого государственного экзамена, отсутствием поддержки со стороны взрослых, повышенного уровня тревожности. В связи с этим очень полезны для выпускника знания о способах саморегуляции, совладания с тревожностью и напряжением при подготовке и во время проведения выпускного экзамена. Если кому-то необходима поддержка в этом направлении, то можно обратиться за помощью психолога.

Процессуальные трудности связаны с отсутствием четкой структуры действий во время сдачи экзамена. Таким образом, успешнее сдают экзамены те, кто лучше представляет процедуру сдачи экзамена, знает, какие требования предъявляются и каким образом необходимо заполнять бланки. Для того чтобы облегчить учащимся сдачу экзамена в этом направлении проводятся пробные экзамены.

В предэкзаменационную пору основная задача родителей заключается в создании комфортных условий для подготовки школьника к экзамену. Это касается не только удобного рабочего места, но и эмоционального микроклимата в доме, спокойной обстановки в школе и дома. Психологическая поддержка, поощрение, реальная помощь и спокойствие взрослых помогут выпускнику успешно справиться с собственным волнением. Поддержать ребенка – значит верить в него. Старайтесь следить за самочувствием ребенка, его эмоциональным состоянием.

Особое значение в этот период имеет наш собственный эмоциональный настрой. Постарайтесь быть спокойными и настроенными на сдачу экзамена вашего ребенка. Подбадривайте

детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Существует множество слов, которые поддержат ваших детей, например: «Ты сможешь это сделать», «Ты знаешь это хорошо», «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Все у тебя получится». Поддержать ребенка можно прикосновениями, доброжелательным выражением лица, доброй интонацией голоса, а также посредством совместных усилий в подготовке. Повышайте уверенность детей в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок. Помогите организовать режим дня. Важно, чтобы ребенок имел возможность отдохнуть, сменить деятельность. Обязательно следует чередовать работу и отдых, важно соблюдать этот баланс. Необходимо, чтобы дети занимались своими любимыми делами, хобби, интересными занятиями, находили время для прогулок, хорошо высыпались. Помогите организовать рабочее место для занятий. Убрать лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия и т.д., хорошо ввести в такой интерьер для занятий желтый или фиолетовый, зеленый, голубой цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.

Очень важно для выпускников правильное питание в период подготовки экзаменов, а в период сдачи экзаменов это особенно важно. В период подготовки к экзаменам организм ребенка обязательно должен получать необходимое количество белков, витаминов и минералов. В день экзаменов необходим легкий и питательный завтрак.

Ребята часто волнуются, так как им кажется, что объем материала велик, и они не успеют все выучить к экзаменам. Для того чтобы эта задача стала для детей более реальной, мы можем оказать им помощь в распределении учебного материала по дням, в определении ежедневной нагрузки, в составлении плана.

Большое значение имеет тренировка ребенка именно по тестированию.

Очень важный момент, в том, что во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

Накануне экзамена необходимо обеспечить ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться. Напомните ребенку о том, что на экзамене важно ориентироваться во времени и уметь распределить время.

Существуют следующие способы совладения с излишним беспокойством:

- Способы, связанные с дыханием (например, техника глубокого дыхания, которая помогает нам расслабляться).

- Способы, связанные со снятием мышечных зажимов - (различные расслабляющие упражнения для рук, ног, спины, техники релаксации).

- Способы, связанные с использованием мыслей и слов и образов, (например, фразы самоутверждения - «Я справлюсь», «Я уверен в себе», «У меня все получится», «Я готов к экзамену!»).

Накануне экзаменов родители должны постараться создать эмоционально спокойную, ненапряженную атмосферу. Важно создать для ребенка ситуацию успеха, говорить ему о том, что мы в него верим и надеемся на успех. Поддерживать, помогать, быть рядом в трудную минуту.

Если вы заметите у ребенка признаки стресса, переутомления, тревоги то хорошо обратиться к специалистам: психологу, невропатологу. Если будет необходима моя консультация, то всегда можете ко мне обратиться за помощью.

По третьему вопросу слушали медицинского психолога ГБУЗ Республиканского клинического психотерапевтического центра Минздрава РБ Р.С.Синицына.

По данным Национального Института Психического Здоровья каждого второго подростка когда-либо посещали мысли о самоубийстве, каждый шестой – планировал совершить самоубийство, а каждый двенадцатый совершал попытку к суициду.

Типы суицидального поведения: демонстративное, аффективное и истинное.

Существование депрессий в детском и подростковом возрасте признается большинством зарубежных авторов. Выделяют маскированную депрессию, острую и хроническую депрессию.

Одна из моделей так называемого девиантного поведения, область социальной патологии – самоубийство. Наибольшее количество суицидальных действий (завершенных и попыток суицида) приходится на подростков старше 13 лет. Это объясняется особенностями психического развития детей.

Сейчас имеется тенденция к росту аутоагрессивных действий в полных и благополучных семьях.

Причины подросткового суицида:

- переживание обиды, одиночества;
- утрата любви родителей, ревность;
- смерть, развод или уход родителей из семьи;
- чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия;
- боязнь позора, насмешек или унижения;
- страх наказания, нежелание извинения;
- любовные неудачи, беременность;
- чувство мести, злобы, протеста;
- желание привлечь к себе внимание;

- сочувствие или подражание героям книг.

Факторы повышенного суицидального риска:

1. Суицидальные высказывания, повторные суицидальные действия.
2. Подростковый возраст.
3. Экстремальные условия (одиночество).
4. Утрата семейного и общественного престижа.
5. Конфликтная и психотравмирующая ситуация.
6. Пьянство и употребление сильнодействующих психотропных средств.
7. Психозы и пограничные психические расстройства.

Признаки суицидальных намерений:

Эмоционально-психологические изменения:

- скука, грусть, раздражительность;
- безразличное, враждебное отношение к окружающим;
- беспричинный страх, тревога;
- постоянное ожидание беды;
- потеря интереса к привычным видам деятельности;
- прогулы в школе, снижение успеваемости.

Изменения внешнего вида и поведения:

- неряшливый, неопрятный внешний вид;
- тихая монотонная и замедленная или ускоренная, высокоэмоциональная речь;
- причитания, склонность к нытью;
- приведение своих дел в порядок;
- раздача личных вещей, особенно нужных и любимых;
- уменьшение или увеличение массы тела;
- плохое поведение в школе;
- участие в беспорядках, драках;
- пристрастие к алкоголю, наркотикам.

Изменение оценки действительности и собственной жизни:

- нигилистическое отношение к окружающим и действительности;
- пессимистическая оценка своего прошлого, воспоминания только о негативных событиях;
- рассуждения об утрате смысла жизни;
- поиск себе подобных в Интернете;
- связь с деструктивными группами.

Предупредительные меры:

- проинформировать родственников;
- обеспечить непрерывное наблюдение;
- консультировать у психотерапевта или психиатра;
- оказать специальное лечение;
- установить заботливые взаимоотношения с подростком;
- временно оградить подростка от стрессогенной ситуации;
- внимательно выслушать и всерьез воспринять любую жалобу подростка;

- прямо спросить о суицидальных намерениях;
- выяснить, что подросток желает изменить в себе, в той ситуации, предложить конструктивные подходы к выходу из ситуации.


Решение Управляющего совета:

1. Принять к сведению информацию о подготовке к государственной итоговой аттестации в 2023-2024 учебном году.
2. Рекомендовать классным руководителям 9-х, 11-х классов ознакомить с этой информацией родителей на классных родительских собраниях.

Председатель Управляющего Совета

 М. Байбурин

Секретарь Управляющего Совета

 И.Г. Первушина