

Психологический тренинг для родителей выпускников

Тема: «ЕГЭ без проблем»

Цель: снижение родительской тревожности в период подготовки и сдачи ЕГЭ выпускниками.

Задачи: создание благоприятного эмоционально-психологического климата; формирование навыков позитивного общения с ребёнком; формирование у родителей выпускников навыков саморегуляции.

Категория аудитории: родители выпускников школы.

Оборудование: листы бумаги А4 по количеству участников, фломастеры, ватнам, манная крупа, поднос, карандаши.

Аннотация

Необходимым условием сохранения здоровья являются положительные эмоции, душевный комфорт и адекватная поведенческая реакция. Поскольку большую часть времени обучающиеся проводят в семье, то становится неоспоримым тот факт, что дискомфортное психологическое состояние родителей может пагубно влиять на ребёнка.

Трудно найти родителей, которые в преддверии ЕГЭ сохраняли бы спокойствие: тревожась о предстоящем испытании, родитель обрушивает на ребёнка огромное количество требований, что не только не помогает, но и вызывает психологический дискомфорт выпускника. Видимого беспокойства ребёнка по отношению к экзамену также негативно воспринимается родителями и интерпретируется как безответственность. Как правило, родители забывают, что ребёнка контролирует ещё и учитель. В итоге выпускники оказываются в своеобразном психологическом капкане: с одной стороны тревожные родители, с другой – требования учителя.

Данный тренинг направлен на снижение тревожности родителей перед выпускными экзаменами и на стабилизацию их психологического здоровья, поскольку психологический комфорт родителей, их положительные эмоции – один из важнейших факторов успешности и психологического здоровья выпускника школы.

Конспект тренинга

1. Организационный момент. Знакомство с группой.

- Здравствуйте, уважаемые родители! Разрешите вам представиться. Меня зовут ... (представление). Теперь я бы хотела познакомиться с вами и провести **упражнение «Имя»**, цель которого не только знакомство, но и помочь каждому из вас научиться справляться со своими эмоциями, которое дает возможность в моменты раздражения, агрессии вернуть себе хорошее настроение. Сейчас каждый из вас сделает его для себя. А я покажу вам, как его выполнять на нескольких примерах.

- Все мы знаем, какое большое значение в жизни человека играет его имя. Как говорит герой известного фильма "Как вы судно назовете, так оно и

поплывет". Так и с именем человека. Оно напрямую связано с достижениями человека. Верно ли это на сто процентов – доказать не беремся. Да и не в этом соль упражнения "ИМЯ". Только каждый из нас по своему опыту знает, как приятно, когда нас называют по имени или упоминают наше имя с нежностью, гордостью, уважением! Запишите свое имя на листочке вертикально. Напротив каждой буквы, запишите качество, которое характеризует вас как уверенного, спокойного, заботливого человека. Что у нас получится – видим на экране:

Н – настойчивая

А – активная

Т – талантливая

А – артистичная

Л' – любознательная

Я – яркая

Родители записывают свои имена на бейджик, желающие озвучивают, что у них получилось.

- Вот такие замечательные получаются расшифровки! Надеюсь, что каждый из вас смог сделать очень хорошую, мотивирующую расшифровку своего собственного имени. И очень советую вам научить этому простому, но очень эффективному приему своих детей. Это прекрасное ресурсное упражнение! Оно вызывает приятные эмоции! Пользуйтесь им сами и поощряйте пользоваться им своих детей!

Упражнение «Нить знакомства»

- Продолжая знакомство, я предлагаю вам лучше узнать друг о друге. У каждого из вас есть цветная нить. Ваша задача, завязать свои нити, если у вас есть что-то общее. Это может быть профессия, любимый цвет, внешний признак, количество детей и т.д. (*родители завязывают нити*).

- Расскажите, что вас объединяет? (ГИА).

2. Основная часть тренинга.

- О ЕГЭ и ОГЭ ходит немало слухов. Предлагаю вам посмотреть видеоролик.

Просмотр видеоролика «ЕГЭ»

- Как бы ни звучало это страшное слово ГИА, у него тоже можно найти плюсы и минусы.

Упражнение «Плюсы и минусы»

- Сейчас я попрошу разделить ваш листок пополам. На одной части листа напишите, пожалуйста, плюсы ЕГЭ, а на второй – минусы. (Родители работают около 5 минут).

- Сейчас я попрошу вас по очереди прочитать положительные стороны экзамена. (Родители зачитывают, ведущий фиксирует основные моменты на

доске). А теперь прочитайте минусы. (Ведущий записывает на доске минусы ЕГЭ).

- Посмотрите на доску. Вы считаете, что... (Обсуждение: чего больше – минусов или плюсов; что больше тревожит родителей).

Упражнение «Рисуем эмоции»

- Сейчас я попрошу вас разделить на пары. Возьмите, пожалуйста, фломастеры и лист бумаги, положите свою руку на листок и обведите её. У вас получился трафарет вашей ладони. Теперь в каждом пальчике рисунка напишите эмоцию, которую вы испытываете при упоминании о ЕГЭ. (Родители рисуют и пишут около 5 минут).

- Все выполнили задание, молодцы. Теперь каждая пара сравнивает свои «ладошки»: что общего в рисунках, чем рисунки отличаются. (Обсуждение, каждая пара высказывается по очереди).

- Как видите, вас очень многое объединяет (назвать общие эмоции). Можно сделать вывод, что все родители перед экзаменом своих детей испытывают похожие переживания, а значит, хорошо понимают друг друга. А насколько хорошо родители понимают собственного ребёнка?

- А теперь давайте представим, как чувствуют себя дети на экзамене.

Упражнение «Эксперимент».

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях.

Каждому участнику даются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание почитать текст за 30 сек.

Пример задания:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ;
НоКАКТеперьВернутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ
нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННОГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;
наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХног

Обсуждение: Сразу ли вы справились с заданием? Что понадобилось вам для его быстрого выполнения? В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?

- Ну что ж, как вы заметили, что у вас много общего. И то, что вас объединяет на сегодняшний момент, – это ваша тревожность. Вы все почувствовали, насколько тяжело приходится вашему ребёнку в период выпускных экзаменов. И теперь представьте, насколько усугубляется психологическое состояние ваших детей, когда родительская тревога умножается на экзаменационную тревожность детей. А ведь именно в этот период выпускникам нужна эмоциональная поддержка. Сможет ли родитель поддержать своего ребёнка, если он сам находится в состоянии тревожности и раздражения? (Ответы)

- Конечно, это будет проблематично. Поэтому сегодня мы будем учиться расслабляться. Конечно, каждый из вас знает немало способов и приемов как справиться с тревогой, волнением, стрессом.

Упражнение «Аукцион»

- Поэтому я объявляю аукцион. Кто больше назовет способов, помогающих справиться с плохим настроением.

- Итак, с настроением плохим мы справились.

Упражнение «Взятие снежного городка»

- Сейчас я попрошу разделиться на две команды. Каждый участник команды берёт лист, хорошенько её скомкайте и бросаете в противоположную команду. В течение 3 минут кидаемся снежками, задача команды как можно больше закинуть снежков в противоположную команду, за разграничительную линию. По окончании времени, подсчитываются снежки, у кого меньше - тот и побеждает.

Упражнение «Рисую спокойствие»

- Уважаемые родители, сейчас мы с вами порисуем. Только вместо бумаги с красками и карандашами у нас будет поднос с манной крупой, а вместо кисточек – пальцы рук. Рисуйте все, что хотите. Вы можете рисовать одной рукой, можете двумя. Попробуйте расслабиться во время рисования, не думать о проблемах и заботах. (Во время рисования можно включить спокойную тихую музыку. Время упражнения до 5-10 минут).

Упражнение «Фигурные построения»

Цель: Упражнение сплачивает группу, способствует формированию взаимопонимания, обучает уверенному поведению в условиях необходимости принимать решения при ограниченности доступной информации, брать на себя ответственность за свою часть в общей работе.

Инструкция: Участники хаотично перемещаются по помещению. По команде ведущего они закрывают глаза и пытаются построиться, образовав ту геометрическую фигуру, которая названа ведущим (круг, треугольник, квадрат, «змейка» и т.п.). Если кто-то подсматривает – он выбывает из игры. Когда построение закончено, участники по команде ведущего открывают глаза и смотрят, что в итоге получилось.

Анализ: Насколько успешным участники считают построение разных фигур? Что требуется от участников, чтобы справиться с таким заданием? Что же обеспечивает возможность взаимопонимания в таких ситуациях, да еще, если у участников закрыты глаза?

Упражнение «Торт и свечи»

- Давайте представим, что у каждого из вас сегодня праздник – день рождения и вам подарили большой аппетитный торт со свечами. Закройте глаза, представьте этот торт, вспомните, какие эмоции вы испытывали в

детстве, когда у вас был праздник. А теперь очень медленно дуем на воображаемые свечи, чтобы погасить их. (Родители медленно задувают воображаемые свечи).

- Не все свечи погасли, подуем ещё раз. (Упражнение можно повторять до пяти-десяти раз, чтобы дыхание стало ровным и спокойным).

- Молодцы! Все эти упражнения вы можете делать в любое время. Можете поиграть в снежки со своим ребёнком, можете порисовать пальцами не только на манной крупе, но и на муке, или на бумаге красками.

3. Завершение тренинга. Рефлексия.

- Наша встреча подошла к концу. Вам понравилось наше занятие? Что больше понравилось? Пригодятся ли вам мои советы? Предлагаю вам заполнить анкету-отзыв о сегодняшней работе (родители заполняют анкету-отзыв).

- Надеюсь, что вы воспользуетесь моими рекомендациями, и ваш ребёнок сдаст ЕГЭ без проблем. Всем спасибо! До свидания!

Как помочь ребёнку успешно сдать экзамены

Памятка для родителей

Не говорите ребёнку о своих страхах и тревожных предчувствиях. Помните: тревожась сами, вы увеличиваете стресс ребёнка.

Верьте в своего ребёнка, не скупитесь на похвалу.

Спокойно разговаривайте с ребёнком об экзаменах, выслушивайте его опасения и предлагайте решения, а не поучайте.

Делитесь опытом по преодолению трудностей, рассказывайте о том, как вы справляетесь со сложными для вас ситуациями.

Помните: количество полученных баллов на ЕГЭ не является совершенным измерением возможностей вашего ребёнка.

Контролируйте режим ребёнка, не давайте ребёнку переутомляться.

Способы снятия нервно-психического напряжения

Памятка для родителей

Регулярно принимайте витамины.

Займитесь спортом: спортивные занятия помогают справиться с большим выбросом адреналина.

Принимайте контрастный душ.

Порисуйте пальцами с помощью муки, песка или красок. Это занятие поможет не только расслабиться, но и доставит огромное удовольствие.

Комкайте газеты: устройте соревнование, кто дальше бросит скомканную газету.

Громко спойте любимую песню или покричите как можно громче.

Посмотрите на горящую свечу.

Чаще гуляйте на свежем воздухе. Особенно хороши поездки на природу.

Как помочь ребёнку успешно сдать экзамены

Памятка для родителей

Не говорите ребёнку о своих страхах и тревожных предчувствиях. Помните: тревожась сами, вы увеличиваете стресс ребёнка.

Верьте в своего ребёнка, не скупитесь на похвалу.

Спокойно разговаривайте с ребёнком об экзаменах, выслушивайте его опасения и предлагайте решения, а не поучайте.

Делитесь опытом по преодолению трудностей, рассказывайте о том, как вы справляетесь со сложными для вас ситуациями.

Помните: количество полученных баллов на ЕГЭ не является совершенным измерением возможностей вашего ребёнка.

Контролируйте режим ребёнка, не давайте ребёнку переутомляться.

Способы снятия нервно-психического напряжения

Памятка для родителей

Регулярно принимайте витамины.

Займитесь спортом: спортивные занятия помогают справиться с большим выбросом адреналина.

Принимайте контрастный душ.

Порисуйте пальцами с помощью муки, песка или красок. Это занятие поможет не только расслабиться, но и доставит огромное удовольствие.

Комкайте газеты: устройте соревнование, кто дальше бросит скомканную газету.

Громко спойте любимую песню или покричите как можно громче.

Посмотрите на горящую свечу.

Чаще гуляйте на свежем воздухе. Особенно хороши поездки на природу.