**Психологический тренинг для родителей выпускников**

*Педагог-психолог МКОУ СОШ № 5 г. Киренска*

 *Андрейченко Наталья Сергеевна*

**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 получше 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 разделиться 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 окончанию 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.