**Семинар-практикум «Психологическая помощь родителям выпускников период подготовки к экзаменам»**

**Цель:** снижение родительской тревожности в период подготовки и сдачи ОГЭ 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, доска, мел, манная крупа, поднос, газеты, коробка, карандаши.

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 ОГЭ 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. Отсутствие 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.

Ведущий. Здравствуйте, уважаемые родители! - Скоро ваши дети закончат обучение в школе. Кто-то, получив аттестат,  пойдет учиться в ВУЗ, кто-то захочет немного отдохнуть. Что же ожидает ваших детей в этом году? (Ответы).

- Совершенно верно, ОГЭ, ЕГЭ. И многое, конечно, будет зависеть от вас. Как вы думаете, чем вы можете помочь своему ребёнку? (Ответы).

- Репетиторы, дополнительные занятия, интернет. Но этого недостаточно. Вы можете помочь своему ребёнку тем, что перестанете тревожиться. Казалось бы, какая же связь между вашей тревогой и экзаменами ребёнка?

1. Чем мы похожи?

**Упражнение «Плюсы и минусы»**

(Ведущий раздаёт листы А4 каждому родителю).

- Сейчас я попрошу разделить ваш листок пополам. На одной части листа напишите, пожалуйста, плюсы ОГЭ, 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 ОГЭ).

- 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 ЭКЗАМЕН (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?

1. **Игра «Пойми меня»**

- Сейчас мы с вами поиграем. Мне нужны четыре добровольца. Остальные родители будут наблюдателями.

 (Каждый из четырёх родителей получает от ведущего записку с ролью, которую он будет играть. Роли: выпускник, родитель, учитель, директор школы.).

- Каждый из вас получил листок с какой-то ролью. И сейчас ваша задача состоит в том, чтобы присутствующие здесь родители по вашим словам, позам, движениям смогли догадаться, кого вы изображаете. (Родители-добровольцы импровизируют, остальные внимательно следят за ними).

- Молодцы. Кого изображали родители? Как вел себя каждый из них? Легко ли приходилось родителю, который изображал выпускника? Почему? (Обсуждение).

1. **Учимся снижать тревожность**

- Ну что ж, как вы заметили, что у вас много общего. И то, что вас объединяет  на сегодняшний момент, – это ваша тревожность. Наблюдая за нашими добровольцами, которые только что разыграли перед нами небольшую сценку, вы почувствовали, наверное, 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.

**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 10 минут).

**Упражнение «Нарисуй и передай»**

- Возьмите лист бумаги и выберите самый приятный для вас цвет карандаша (пройти по рядам с пачкой карандашей; хорошо, если в пачке будет по несколько карандашей одинакового цвета, поскольку один и тот же цвет могут выбрать несколько родителей) . Как только я хлопну в ладоши, вы начнёте рисовать всё, что захотите. По моему хлопку передайте свой лист соседу слева, который продолжит рисовать ваш рисунок. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передаётся дальше по кругу до тех пор, пока не вернётся обратно хозяину.

**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).

1. **Рекомендации родителям выпускников**

- Молодцы! Все эти упражнения вы можете делать в любое время. Можете поиграть в газетный баскетбол со своим ребёнком, можете порисовать пальцами не только на манной крупе, но и на муке, или на бумаге красками. Сейчас я раздам вам буклеты с рекомендациями, которые помогут правильно вести себя по отношению к ребёнку в экзаменационный период, а также снять нервно-психическое напряжение.

(Родителям раздаются буклеты с рекомендациями).

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 ОГЭ, 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.
1. **Завершение тренинга. Рефлексия.**

- Наша встреча подошла к концу. Вам понравилось наше занятие? Что больше понравилось? Пригодятся ли вам мои советы? (Ответы).

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