

Муниципальное казённое учреждение муниципального образования
город Краснодар Ресурсный центр «Детство»

**Психологический тренинг
для родителей выпускников
«Как подготовиться семье к сдаче экзаменов»**

Краснодар, 2025

Цель:

снижение родительской тревожности в период подготовки и сдачи экзаменов выпускниками.

Задачи:

создание благоприятного семейного микроклимата;
обучение навыкам позитивного общения с ребёнком, вербальным и невербальным способам поддержки;
обучение навыкам саморегуляции.

Категория: родители выпускников школы.

Время проведения: февраль - март.

Материалы: ватман, маркеры или доска и мел, памятки для родителей.

1. Организационный момент. Знакомство с группой.

Педагог-психолог: здравствуйте, уважаемые родители! Разрешите вам представиться. Меня зовут ... (представление).

Уважаемые родители, в этом году ваши детям предстоит сдавать государственные экзамены (ОГЭ или ЕГЭ).

Слово «экзамен» в переводе с латинского языка означает «испытание». Испытание – это возможность для ваших детей проявить себя, улучшить оценки за год, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательным и организованным.

Ваши дети выросли, пришло время сдавать экзамены. Это их жизненная задача, с которой они должны справиться сами.

Психологическая поддержка - это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в процессе сдачи государственных экзаменов. Как же поддержать выпускника?

Поддерживать ребенка - значит верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя.

Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь - научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: "Ты сможешь это сделать".

Наше занятие направлено на психологическую стабильность у вас и ваших детей в период подготовки и сдачи ОГЭ.

Все мы родом из детства. Что вы любили больше всего в детстве? (Играть). Правильно, игра незаменима в жизни детей, но и взрослые не прочь ей заняться. Сейчас мы с вами выполним несколько игровых упражнений.

Упражнение «Ассоциации».

Цель: настрой на тему, возможность поделиться своими чувствами по поводу экзаменов.

Инструкция: «Ассоциации - это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово. Придумайте ассоциации на слово «экзамен». Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову».

Понимание наиболее часто встречающихся понятий (проблемное поле – например – тревоги, страх).

Упражнение «Плюсы и минусы».

Цель: выработать адекватное представление о ОГЭ/ЕГЭ.

(Педагог-психолог раздаёт листы А4 каждому родителю).

Инструкция: «Сейчас я попрошу вас 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).

2. Основное содержание занятия (тезисы).

Вопросы для беседы	Предполагаемые ответы
– В трудный период подготовки к экзаменам, кто в первую очередь должен быть рядом с ребенком, помочь ему, поддержать?	Семья, родители
– Экзамен является источником стресса, как и любое переживание.	
Поэтому задача родителей создать в семье	

благоприятный микроклимат, положительную и добрую семейную атмосферу в доме – это главные факторы успешной подготовки ребенка к сдаче экзаменов, к новой социальной ситуации.

– Что значит «благоприятный семейный микроклимат»?

– Представьте себя вашим ребенком.
Какую поддержку от вас ждет ребенок?

– Период подготовки к сдаче экзаменов требует большого напряжения сил у ребенка.

– Как вы и чем можете дома помочь подготовиться к экзаменам?

– Любой экзамен является источником стресса.

Поскольку полностью избежать нервных перегрузок нельзя, а снимать напряжение нужно (и лучше не лекарственными препаратами), а проще использовать простые *заповеди психогигиены*.

1) Что вам помогает снять тревожность, успокоиться, дать отдых нервной системе?

Расскажите об этом и детям.

Тепло, понимание, дружба и т.п.

Вербальные и невербальные способы поддержки:

улыбка

объятия

взгляд

прикосновения

спокойный тон

избегание: критики, угроз, проповедей,

нравоучений,

высмеивания

демонстрация

оптимизма

положительный

настрой на успех

организовать четкий режим дня и отдыха

обеспечить удобное

место для занятий

правильное питание

распределение

времени

(Карта недели)

Сон, прогулка,

музыка, вязание,

рисование, душ, смена

видов деятельности и

т.п.

Педагог-психолог: А сейчас мы с вами узнаем еще несколько приёмов и упражнений для снятия нервно-психического напряжения, которые помогут мобилизовать интеллектуальные возможности школьников при подготовке и сдаче экзаменов и попробуем их выполнить вместе.

Родители выполняют:

– **Упражнение успокаивающее и снимающее тревожность.**

Сядьте ровно, руки положите на колени (ладонями вверх) плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что у вас в руке (правой, а затем левой) лимон. Начинайте его медленно сжимать, пока из него не вытечет весь сок. Зафиксируйте свое состояние. Расслабьтесь...

– **Упражнение для снятия тревоги и повышения концентрации внимания:**

Возьмите любой предмет (часы, кольцо, ручку) и положите перед собой. В течение 4-х минут удерживайте внимание только на этом предмете, не отвлекаясь.

– **Упражнение «Мысли на бумаге»** для развития навыков саморегуляции эмоционального состояния:

«Управлять своим настроением», «легко расслабляться», «становиться бодрым и энергичным, когда это нужно» – звучит заманчиво, не правда ли? Все это возможно при применении техник психической саморегуляции. Психическая саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием с помощью слов (мыслей), образов и телесных функций. Да, мы живем в сумасшедшем ритме, а саморегуляция часто ассоциируется с чем-то вроде аутогенной тренировки или медитации (оба метода очень эффективны, но действительно требуют времени на освоение и отработку навыка). Однако современная психология предлагает техники, которые могут занимать всего несколько минут и при этом быть эффективными. И сегодня, мы с вами выполним упражнение, которое вы сможете применять самостоятельно для снижения эмоционального напряжения.

Возьмите лист бумаги и постарайтесь выписать все мысли, которые «крутятся» в голове, выписывайте независимо от важности, пока не возникнет ощущение «что в голове ничего не осталось». Обратите внимание, как меняется ваше эмоциональное состояние.

После такого переноса информация остаётся во внешнем мире и нет необходимости удерживать ее в оперативной памяти.

Участники на листах бумаги записывают все мысли, которые «крутятся» в голове в хаотичном порядке, независимо от их важности,

до ощущения, что «все, в голове ничего не осталось». После завершения упражнения участники делятся своими впечатлениями.

Примечание. Это упражнение Вы и ваши дети сможете выполнять самостоятельно, например, вечером, в конце дня. Мысли можно выписывать на лист бумаги, а можно создать документ на телефоне.

3. Рефлексия. Подведение итогов занятия.

Педагог-психолог:

Предлагаю вам забрать с собой Памятку, содержащую краткую информацию о том, что ещё могут сделать родители, чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам. Успехов вам и вашим детям!

Памятка для родителей

Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки: на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения.

Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, примет душ и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию любого письменного экзамена (возьмите один из вариантов ГИА/ЕГЭ). Договоритесь, что у ребенка будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, засекайте время и объявите о начале "экзамена". Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, дайте школьнику отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: было ли ему забавно или неудобно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?

Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости - лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы ребёнок бродил без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

Не заставляйте ребенка учить предмет так, как это кажется лучшим для Вас. У всех людей свои методики запоминания. Пусть он учит так, как ему нравится, как ему удобнее. Но в тоже время, не стоит говорить ребенку, что экзамен - ерунда, что не надо переживать, мол, у тебя их ещё сколько будет. Эти фразы не снимут стресс и не расслабят ребёнка, т.е., никак ему не помогут. Но он может подумать, что вы просто несерьёзно относитесь к вещам, которые для него очень значимы.

Помните, что в этот период дети становятся особенно мнительными и тревожными, постарайтесь поддерживать их положительными эмоциями. Ни в коем случае не ругайте, даже если первый экзамен ребёнок сдаст не так, как Вы рассчитывали. В свободное время вместе с ним вспоминайте прошлое, когда ему было хорошо - какие-то праздники, отдых, путешествие. Стройте планы на будущее, которые вдохновят ребёнка: ты сдашь экзамены - и мы поедем отдыхать, съездим за город, купим тебе новые джинсы, и пр.

Обязательно давайте детям, как следует выспаться (особенно в ночь перед экзаменом), включайте в их рацион побольше фруктов, соков, побалуйте шоколадом. А перед экзаменом, не забудьте пожелать "Ни пуха, ни пера".

Важно помнить и сказать детям, что каждый, кто, сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку - умение не сдаваться в трудной ситуации.