**План-конспект тренингового занятия Т.И.Комаровой**

**МАОУ СОШ№2**

В настоящее время очень большое внимание педагогов-психологов акцентируется на психологической готовности учащихся к сдаче ЕГЭ и ГИА, снятию экзаменационных страхов и стресса. Традиционно принято считать, что основной причиной возникновения проблемы становится боязнь учащихся несоответствовать как собственным амбициям, так и ожиданиям родственников. Однако опыт работы показывает, что это не единственная и даже не центральная проблема. Зачастую страх порождают сами учителя которые, желая получить высокий рейтинг учащихся, не поддерживают выпускников, а излишне стращают, тем самым повышают уровень тревожности учащихся. В этой ситуации вполне логично было бы искать психологической поддержки у самых близких – в семье, но и здесь не всё так однозначно… Ни для кого не секрет, что современные родители, зачастую, переживают за успех на экзамене своих детей гораздо больше, чем сами дети. Родительская тревога очень часто предаётся ученикам и вместо поддержки они, совершенно закономерно, получают дополнительный раздражитель, усиливающийся с приближением экзамена. Сей факт может на нет свести любую работу педагога-психолога в этом направлении. Именно по этой причине в собственной практике я провожу тренинговые занятия для родителей выпускников.

Ниже привожу план-конспект треннингового занятия направленного на снижения уровня стресса и страха у родителей выпускников.

Цель: снижение уровня тревожности родителей, актуализация понимания необходимости психологической поддержки ребёнка.

Задачи:

* осознание уровня собственной тревожности;
* снятие собственной тревожности;
* выработка оптимальных способов взаимодействия с ребёнком во время подготовки к экзамену.

Время проведения: 30-40 минут.

Содержание:

1. Вступительное слово

В традициях нашего народа становиться ближе друг другу в радостных и сложных жизненных ситуациях и сегодня, здесь всех нас вместе собрала общая проблема, а именно выпускные испытания детей. Думаю, каждого из вас посещала мысль о том, что быть родителями выпускника так же сложно, как и самим выпускником. Цель нашей встречи разработать алгоритм действий, направленных на снижение собственной тревожности.

1. Приветствие

Предлагаю вам познакомиться. А начать с фразы: «Меня зовут … и я переживаю о предстоящем экзамене потому, что…»

1. Актуализация проблемы

Во время занятия с вашими детьми, я предложила им письменно ответить на вопрос бояться ли они экзамена и если да, то почему. Предлагаю вам познакомиться с результатами (раздаю родителям ответы их ребёнка). Посмотрите, насколько совпадают причины переживаний у вас и детей. (Как правило причины родительских и детских переживаний отличаются). Тот факт, что вы смогли сформулировать причину собственных страхов и опасений говорит о том, что вы не равнодушные родители, а то, что свои переживания обозначили ваши дети говорит от том, что им требуется поддержка. И эту поддержку они хотят получить в первую очередь от вас. Но, как говорят врачи, больной врач не способен помочь пациенту. Именно поэтому сегодня мы попробуем взять под контроль свои эмоции.

1. Основная часть. Упражнение «Что посеешь, то и пожнёшь»

Вспомните, пожалуйста, какими словами вы чаще всего поддерживаете своего ребёнка, когда замечаете, что он переживает по поводу грядущих экзаменов. Теперь, предлагаю по цепочке назвать их, адресуя сидящему слева. (родители проговаривают принятые в семье фразы поддержки). А теперь поделитесь своими ощущениями о том почувствовали ли вы поддержку в сказанной вам фразе. Думаю, общей причиной негативных ощущений всех участников явились фразы со словами «должен», «это твоя главная обязанность», «это единственное что должно тебя сейчас беспокоить», «я надеюсь ты меня не подведёшь», «мы столько сделали, для тебя и ты не можешь нас подвести», «давай забудем о всех твоих проблемах, сейчас главное экзамен».

1. Упражнение «Один против всех». Одному родителю необходимо сыграть роль выпускника, который не хочет готовиться к экзаменам. Задача остальных привести доводы и аргументы чтобы ребёнок согласился готовиться. Упражнение проводится несколько раз с разными участниками.
2. Рефлексия. Упражнение «Клубок».