

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3 города Кузнецка**

Директор МБОУ СОШ №3 города Кузнецка
Нал **УТВЕРЖАЮ**
Н.А. Колесникова



**Конспект семинара с элементами тренинга
«Психологическая помощь родителям выпускников
в период подготовки к экзаменам»**

Дата проведения: 29.04.2022 г.

**Пензенская область,
город Кузнецк, 2022 г.**

Группа участников: родители учащихся 9-х классов.

Подготовила и провела: классный руководитель 9 «А» класса Ларина М.В.

Ход семинара

Приветственное (вводное) слово учителя. Пояснение целей и задач семинара. Раздача рабочего материала.

Приветственное слово.

«Здравствуйте, уважаемые родители! уважаемые гости!(клубок ниток передается родителям):Я очень рада вас видеть сегодня...(продолжите мою фразу...клубок передается по кругу всем родителям. Постепенно разматывая, родители продолжают предложенную фразу).Вот так, как этой нитью, все мы связаны общей проблемой: как вы думаете какой-? как помочь детям в период подготовки к экзаменам.

Наверняка, каждый из вас очень переживает за своего ребенка уже сейчас, наверное, даже больше, чем сам ребенок, задается множеством вопросов: как помочь ребенку подготовиться к экзаменам, как облегчить предэкзаменационный период, как самый стрессовый для выпускников, как самому родителю быть при этом быть готовым к данному испытанию? Прежде все всего необходимо иметь некоторые теоретические аспекты данной темы. Ключевой проблемой является наличие стрессового состояния в экзаменационный период. Поэтому следует рассмотреть понятие стресса и его воздействие на школьника более подробно. Следующим этапом в решении данного вопроса может быть овладение практическими приемами, техниками и навыками в борьбе со стрессом. И, наконец, соблюдение необходимых психологических рекомендаций по оказанию помощи выпускнику перед экзаменом – как закрепляющий этап.

Таким образом, мы обозначили с вами некую структуру нашего занятия. И я предлагаю вам сегодня принять участие в психологическом тренинге.Тема семинара звучит следующим образом: «Психологическая помощь родителям выпускников в период подготовки к экзаменам».

Структура тренинга:

1. Подготовительный (организационный) этап – знакомство, правила;
2. Теоретический блок – информация;
3. Практический блок – упражнения;
4. Информационно-методический блок – буклеты и рекомендации;
5. Завершающий этап – обратная связь, выводы.

Цели тренинга:

- формирование общего представления о влиянии экзаменационного стресса на эмоциональное и физиологическое состояние обучающихся;
- формирование психологических приемов, навыков и техник, направленных на борьбу с экзаменационным стрессом;
- освещение основных рекомендаций родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.

Задачи тренинга:

1. Рассмотреть теоретические аспекты экзаменационного стресса.
2. Целенаправленно отработать практические навыки, направленные на поддержку психологического состояния в экзаменационный период.

3. Усвоить основные рекомендации, касаемые грамотной подготовки к экзаменам.

Первый этап.

1. Упражнение на знакомство «Имя-черта характера». Цель: знакомство, снятие первичной тревожности, эмоционального напряжения, сближение участников.

Участники садятся в круг. Каждый по кругу называет свое имя и на первую букву своего имени придумывает черту характера. При этом каждый следующий участник должен сначала повторить сказанное предыдущими участниками, а затем назвать свое.

2. Знакомство с некоторыми правилами тренинга. Цель: принятие правил.

- Принятие и использование тренинговых имен...
- Здесь и сейчас...
- Активность каждого участника на всех этапах занятия...
- Уважение к говорящему, уважение чужого мнения...
- Правило «стоп»...
- Конфиденциальность...

Второй этап.

ЭКЗАМЕН – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Стресс возникает не только при нагрузке, но и при ее отсутствии. Жизнь детей и взрослых в этот период наполнена эмоциональной напряженностью или тревожностью.

Тревожность – это поток чувств, сфокусированных на страхе: что– то плохое должно случиться. Это естественное, обычное состояние человека, в сложной, незнакомой ситуации, тревожность испытывают все люди. Если человек не только накануне экзамена, но даже при мысли о нем испытывает состояние страха, неуверенности в себе и тревоги, то это состояние называется экзаменационная или тестовая тревожность

3 фазы реагирования на стресс:

- реакция – тревоги (головные боли, учащенное дыхание, неспособность сосредоточиться, приступы раздражительности, беспокойство и т.д.);
- реакция – сопротивление (поддержка усилий, которые предпринимаются ребенком);
- реакция – истощения (после длительного напряжения понижается способность организма к сопротивлению).

Признаки стрессового напряжения:

1. Невозможность сосредоточиться на чем-то.
2. Слишком частые ошибки (нехарактерные для этого человека).
3. Ухудшение памяти, внимания.
4. Слишком часто возникает чувство усталости.
5. Очень быстрая речь, быстрая ходьба.
6. Мысли часто «улетучиваются».
7. Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка).
8. Повышенная возбудимость и раздражительность.
9. Появление агрессивности, конфликтности.

10. Проявление нетерпеливости, нервозности.
11. Резкие перепады настроения, негативные эмоциональные реакции (страх, разъяренность, слезы).
12. Потеря чувства юмора.
13. Пристрастие к вредным привычкам и появлению навязчивых движений
14. Появление чувства душевного опустошения
15. Постоянное ощущение недоедания либо потеря аппетита (вообще потерял вкус к еде)
16. Невозможность закончить начатое занятие, снижение работоспособности, неорганизованность
17. Отрицательное отношение к жизни

Стресс – динамический процесс последовательного развития различных изменений в организме при остром или хроническом экстремальном воздействии. (Г. Селье (1992 г.))

Реакция организма на стресс

Организм человека реагирует на стресс биохимическими изменениями, назначение которых – справиться с экстремальной ситуацией. Факторы, вызывающие стресс (стрессоры), различны, но они запускают в организме одинаковые, по сути, биологические процессы. С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой столкнулся человек. Важна лишь интенсивность и продолжительность необходимой перестройки организма (адаптации)

Факторы, влияющие на эмоциональное состояние обучающихся

- неблагоприятная атмосфера в семье
- неблагоприятная школьная среда

Стресс играет существенную роль в повышении кровяного давления, возникновении сердечных приступов, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, различных типов душевных расстройств. Любая активность приводит в движение механизмы стресса. Поэтому избежать его может тот, кто ничего не делает. Необходимо определять для себя оптимальный уровень стресса. Нужно уметь отдыхать, снимать нервное напряжение, учиться рациональному решению конфликтов, разумному планированию своей деятельности. Во время сдачи экзаменов, родители должны оказывать поддержку, а не психологическое давление.

Причины неблагополучия здоровья учащихся

- стрессогенные технологии проведения урока и оценивание знания обучающихся
- недостаток физической активности учащихся
- перегруженность учебных программ
- неправильная организация питания обучающихся в школе
- напряженная атмосфера в семье, в кругу друзей, сверстников

Третий этап.

Упражнение «Рисуем эмоции»

Цель: найти общие черты, объединяющие родителей

- 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 обОГЭ. (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?

- Ну что ж, как вы заметили, что у вас много общего. И то, что вас объединяет на сегодняшний момент, – это ваша тревожность. Мы все с Вами представляем, 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.

Творческо-креативное упражнение «Креативный антистресс» (под любую веселую музыку).

Цель: позитивное восприятие понятия стресса, активизация внутренних ресурсов в борьбе со стрессом, поиск совместных решений.

Материал: ватманы, карандаши цветные, фломастеры.

Участники делятся на три-четыре команды. Каждой команде раздается ватман. Задача каждой команды: в течение 10 минут нарисовать на ватманах образ стресса. Это может быть предмет, ситуация, знак, символ или любой другой рисунок. Затем каждая команда представляет свой образ стресса. Далее необходимо обменяться рисунками и уже другая команда пытается переделать рисунок так, чтобы он показывал решение стрессовой ситуации. Также происходит представление рисунков и обмен мнениями.

Упражнение «Зевок»

Цель: снижение тревожности

По оценке специалистов зевок позволяет почти мгновенно обогатить кровь кислородом и освободиться от избытка углекислоты. Напрягающиеся в процессе зевка мышцы шеи, лица, ротовой полости ускоряют кровоток в сосудах головного мозга. Зевок, улучшая кровоснабжение легких, выталкивая кровь из печени, повышает тонус организма, создает импульс положительных эмоций. Говорят, что в Японии работники электротехнической промышленности организовано зевают через каждые 30 минут.

Для упражнения нужно закрыть глаза, как можно шире открыть рот, напрячь ротовую полость, как бы произнеся низкое «у-у-у». В это время необходимо как можно ярче представить, что во рту образуется полость, дно которой опускается вниз. Зевок выполняется с одновременным потягиванием всего тела. Повышение

эффективности зева способствует улыбка, усиливающая расслабление мышц лица и формирующая положительный эмоциональный импульс. После зевка наступает расслабление мышц лица, глотки, гортани, появляется чувство покоя.

Упражнение «Лимон».

Цель: снижение тревожности.

Сидя на диване или полу, примите позу лотоса. Закройте глаза, представьте, что у вас в правой руке лежит лимон. Сжимайте кулак, будто выжимаете из него сок. Сжимайте кулак изо всех сил, пока силы не закончатся, а воображаемый сок не вытечет. То же — на другую руку. Упражнение можно попробовать и сразу на обе руки.

Упражнение «Торт и свечи»

Цель: снижение тревожности.

- 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).

Упражнение «Внутренний крик»

Цель: выплеснуть и разрядить накопившийся эмоциональный заряд.

Для кого. Для всех! Вне зависимости от возраста, статуса и семейного положения (как обычно, люди с диагнозами психических расстройств должны проявлять крайнюю осторожность при самостоятельных выполнениях каких бы то ни было упражнений и заданий без контроля специалиста).

Как. 1 способ. Если у вас накопились отрицательные эмоции, если ваш душит злость, ярость, обида, гнев, если вам хочется что-нибудь сломать, но вы не позволяете себе ничего, а только стараетесь подавить возникшие эмоции, представьте, что вы **кричите, не открывая рта.**

Так громко и так долго, как вам захочется. Столько, сколько будет нужно. Может 20 секунд, а, может, и 3 минуты. Может, это будут какие-то слова (какие угодно:), а может, просто "А-а-а-а!!!"

Позвольте в этом мысленном крике выйти всем-всем вашим накопленным страстям.

2 способ посложнее. Вначале почувствуйте, **где в теле** накопились эмоции. Затем представьте, **что именно в этом месте** (первое, что придет в голову): может, там вулкан, готовый вот-вот взорваться, или дикий зверь, мечущийся в клетке, или набухшая черная грозовая туча. Все, что угодно. Что первое приходит вам в голову.

И следом разрешите тому, что вам представилось, выплеснуть все-все накопленное. Смотрите на извергающийся вулкан (и подбадривайте его извергаться), распахните клетку и позвольте зверю изодрать в клочки лесную полянку, из грозовой тучи пусть громыхают во все стороны молнии и т.д.

Главное, позвольте вашему подсознанию сделать все самому. Не придумывайте образов, не заставляйте их что-либо делать,

Упражнение «Визуализация».

Цель: снижение тревожности.

Сядьте поудобнее, расслабьтесь. Закройте глаза. Сосредоточьте своё внимание на внутренних самоощущениях. Прочувствуйте, как напряжение постепенно покидает вас. Тело расслабляется. Мысли постепенно замедляют свой бег, и исчезают, гаснут. Ощущение покоя и удовольствия наполняет вас. Представьте, что вы на берегу моря... Сидите на белоснежном песке..., вас согревает солнце, а ноги омывает чистая вода.... Перед вами только голубая прозрачная гладь..., все проблемы остались за горизонтом... Вам в лицо дует нежный ветерок, теплые брызги щекочут тело... Побудьте в таком состоянии 5 минут.

Четвертый этап.

Рекомендации

1. Основные направления в подготовке к экзаменам:

- Организация режима и условий подготовки.
- Особенности правильного питания.
- Тренировка сдачи экзамена.
- Психологический настрой.

2. Психологический настрой.

- Осознание ребенком, от чего же зависит успешность в том или ином начинании.
- Представление возможных стратегий выбора.
- Способствование повышению уверенности в своих силах.
- Укрепление чувства собственного достоинства: научиться выявлять область, в которой требуется помощь других людей, и просить о помощи без ущерба чувству собственного достоинства.

3. Преодоление стресса.

- Ребенку необходимо делиться своими переживаниями.
- Переключаться на занятия, приносящие удовлетворение.
- Стараться высыпаться и правильно питаться
- Прибегать к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка, физическая разрядка)
- Переключаться на приятные сегодняшние воспоминания (новости, комплименты, хорошие дела).
- Не бояться плакать
- Постараться принять негативные события как необходимость совершить позитивные действия (по принципу: все, что ни делается, все к лучшему).
- Не создавайте напряжения во взаимоотношениях и не угрожайте.
- Поддерживайте его в момент неуверенности в своих силах.
- Развитие навыков саморегуляции (самовнушение) с целью снятия напряжения.

4. «Скорая помощь в стрессовых ситуациях»

- дыхание: через глубокий вдох задержать дыхание на пике вдоха и сделать медленный выдох;
- минутная релаксация (мышечное расслабление): сосредоточиться на выражении лица и положении тела, распустить мышцы, присоединить к этому глубокое дыхание с продолжительным выдохом;
- необходимо оглядеться вокруг и очень медленно и внимательно осмотреть все, что находится рядом;
- перед экзаменом использовать аутотренинг: «Я все знаю, Я учился хорошо, Я могу сдать экзамен, Я сдам экзамен, Я уверен в своих знаниях, Спокойно»;
- если позволяют обстоятельства, необходимо покинуть помещение, где возник острый стресс и постараться включиться в какую-либо активную деятельность (физический труд);
- прослушивание трансовой музыки способствует локальной концентрации, которая рефлексивно вызывает мышечное расслабление.

Раздача буклетов «Техника расслабления (релаксация) при подготовке к экзаменам»

Чтобы во время экзамена избежать переутомления, можно использовать различные приемы релаксации, аутотренинг. Предлагаемые упражнения далеко не единственные, но преимущество их в том, что выполнение их незаметно для окружающих и не требует большого количества времени.

Мышечное расслабление:

«Кинг-Конг»

1.Фаза напряжения. Положение рук в этом упражнении напоминает громадную обезьяну Кинг-Конг. Руки согнуты в локтях и расположены перед грудью, кисти рук не соприкасаются, глаза прикрыты. Дышите спокойно и равномерно. Сожмите пальцы рук в кулак, напрягите все мышцы рук – кулаков, предплечий, плеч. Кулаки сжимаются так сильно, что все мышцы рук начинают дрожать. Дышите спокойно и равномерно. Напрягите мышцы до боли.

2.Фаза расслабления. Расслабьте все мышцы. Руки свободно падают вниз. Все мышцы рук полностью расслаблены. Медленно вдохните и выдохните. Какое-то время наслаждайтесь чувством тяжести и тепла в руках. Потом откройте глаза.

Если у вас длинные ногти, то лучше сожмите какой-нибудь предмет. Вам не нужно все время сидеть в позе «Кинг-Конг», это упражнение можно делать незаметно для окружающих.

Дыхательные упражнения:

«Растопить узоры на стекле»

Глубоко вдохните, не поднимая плеч. Направьте воздух в живот. При выдохе губы слегка приоткрыты. Ваше дыхание струится как будто вы собираетесь растопить узоры на стекле или губами рассеять семена растений. Вы чувствуете, как ваше теплое дыхание струится через губы. Повторите упражнение несколько раз.

«Вздохи»

Сядьте удобно, положите руки на бедра. Представьте себе, что вы тяжело работали. Может быть, вы шли по лестнице, неся что-то тяжелое, или сделали много физических упражнений. Теперь вы все закончили. Наберите воздух и на

какое-то время задержите его. Нагнитесь немного вперед и выпустите из себя весь воздух одним большим выдохом. Все напряжение, вся усталость вытекает из вас. Снова сделайте вдох, повторите это упражнение несколько раз.

«Концентрация на дыхании»

Сконцентрируйтесь на своем дыхании в течение 2-5 минут.

Начните со своего дыхания. Обратите внимание на то, что при дыхании воздух входит и выходит, входит и выходит. Концентрируйтесь на различных частях тела, двигаясь вверх и вниз, внутрь и наружу по мере того, как вы дышите.

С каждым вдохом направляйте ваше дыхание к различным частям вашего тела. Направляйте дыхание в ногу, в руку и почувствуйте, как при дыхании воздух течет внутрь и наружу.

Теперь сознательно вдохните медленно и глубоко 10 раз. При этом повторяйте про себя: «Я расслаблен. Я расслаблен». Повторяя эти слова, вы можете почувствовать, как все больше расслабляетесь.

Пятый этап.

1. Релаксационное упражнение под музыку «Полет белой птицы».

Цель: расслабление, правильное дыхание.

Я лежу на теплом желтом песке, надо мной спокойное, чистое, синее небо.

В небе плавно летит белая птица.

Я поднимаюсь и лечу рядом с ней, я сам(а) – эта белая птица. Я лечу в спокойном синем небе, подо мной спокойное синее море. Вдали показался желтый песчаный берег, он все ближе и ближе.

Я подлетаю, опускаюсь на теплый желтый песок, снова превращаюсь в человека и ложусь на спину.

Я лежу на теплом желтом песке, надо мной спокойное синее небо, я расслаблен(а), я отдыхаю.

Ступней моих ног коснулась приятная прохлада, приятная прохлада заполнила мышцы ног, мышцы легкие и бодрые; приятная прохлада заполнила живот, мышцы спины, мышцы легкие и бодрые; приятная прохлада заполнила руки и грудь, мне легко дышать, приятная прохлада заполнила шею и голову; голова ясная и чистая. Все тело заполнено приятной прохладой, голова ясная и чистая, мышцы легкие и бодрые, три глубоких вдоха, открываю глаза, встаю.

Я отдохнул(а)!

2. Релаксационное упражнение «Сказка на спине».

Цель: расслабление, эффект массажа.

Материал: музыкальное сопровождение.

Участники встают в круг таким образом, чтобы ладони каждого лежали на спине соседа. Затем любой желающий начинает сочинять сказку, проговаривает одно предложение. При этом каждый участник должен изобразить сказанное предложение на спине соседа любым образом. Затем следующий участник продолжает сказку, сочиняет новое предложение. Его также все показывают на спине. И так далее по кругу. Очень веселое и позитивное упражнение.

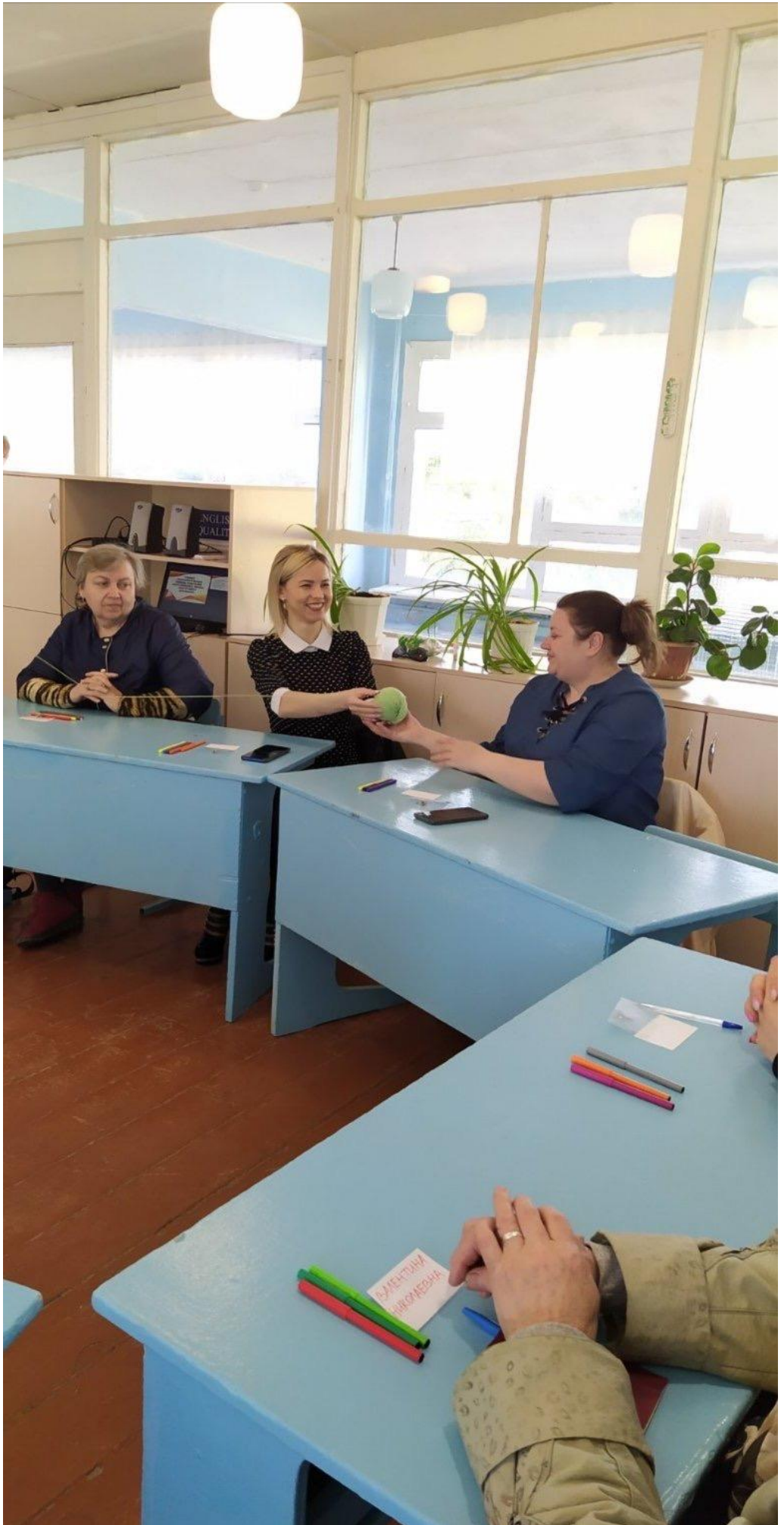
3. Обратная связь. Наш семинар закончился и прежде, чем распрощаться с вами, мне бы хотелось получить от вас обратную связь. Для меня это очень важно. Поделитесь своими впечатлениями от проведенного занятия: что понравилось, что показалось актуальным, что бы вы добавили в этот семинар, какие вопросы остались у вас. Давайте в заключение в двух словах пожелаем что-то себе и группе. Большое спасибо за работу! До свидания!











**СЕМИНАР С ЭЛЕМЕНТАМИ
ТРЕНИНГА
«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ
ВЫПУСКНИКОВ В ПЕРИОД
ПОДГОТОВКИ К
ЭКЗАМЕНАМ»**

Структура тренинга:

- 1.Подготовительный (организационный) этап – знакомство, правила;**
- 2.Теоретический блок – информация;**
- 3.Практический блок – упражнения;**
- 4.Информационно-методический блок – буклеты и рекомендации;**
- 5.Завершающий этап – обратная связь, выводы.**

Цели тренинга:

- формирование общего представления о влиянии экзаменационного стресса на эмоциональное и физиологическое состояние обучающихся;**
- формирование психологических приемов, навыков и техник, направленных на борьбу с экзаменационным стрессом;**
- освещение основных рекомендаций родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.**

Принятие правил проведения занятия.

- . Принятие и использование тренинговых имен...**
- . Здесь и сейчас...**
- . Активность каждого участника на всех этапах занятия...**
- . Уважение к говорящему, уважение чужого мнения...**
- . Правило «стоп»...**

Знакомство с участниками тренинга.

Бейджики участников.

Упражнение «Имя-черта характера».

Цель: знакомство, снятие первичной тревожности, эмоционального напряжения, сближение участников.

Участники садятся в круг. Каждый по кругу называет свое имя и на первую букву своего имени придумывает черту характера.

Пример: Мария-милая

ЭКЗАМЕН – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Стресс возникает не только при нагрузке, но и при ее отсутствии. Жизнь детей и взрослых в этот период наполнена эмоциональной напряженностью или тревогой.

Тревожность – это поток чувств, сфокусированных на страхе: что-то плохое должно случиться. Это естественное, обычное состояние человека, в сложной, незнакомой ситуации, тревожность испытывают все люди. Если человек не только накануне экзамена, но даже при мысли о нем испытывает состояние страха, неуверенности в себе и тревоги, то это состояние называется экзаменационная или тестовая тревожность.



Признаки стрессового напряжения:

1. Невозможность сосредоточиться на чем-то
2. Слишком частые ошибки (нехарактерные для этого человека)
3. Ухудшение памяти, внимания.
4. Слишком часто возникает чувство усталости.
5. Очень быстрая речь, быстрая ходьба
6. Мысли часто «улетучиваются»
7. Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка)
8. Повышенная возбудимость и раздражительность
9. Появление агрессивности, конфликтности
10. Проявление нетерпеливости, нервозности
11. Резкие перепады настроения, негативные эмоциональные реакции (страх, разъяренность, слезы)
12. Потеря чувства юмора
13. Пристрастие к вредным привычкам и появлению навязчивых движений
14. Появление чувства душевного опустошения
15. Постоянное ощущение недоедания либо потеря аппетита (вообще потерял вкус к еде)
16. Невозможность закончить начатое занятие, снижение работоспособности, неорганизованность
17. Отрицательное отношение к жизни



Факторы, влияющие на эмоциональное состояние обучающихся

- неблагоприятная атмосфера в семье
- неблагоприятная школьная среда

Причины неблагополучия здоровья учащихся

- стрессогенные технологии проведения урока и оценивание знания обучающихся
- недостаток физической активности учащихся
- перегруженность учебных программ
- неправильная организация питания обучающихся в школе
- напряженная атмосфера в семье, в кругу друзей, сверстников



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 об ОГЭ.

- 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?

Творческо - креативное упражнение «Креативный антистресс»

Цель: позитивное восприятие понятия стресса, активизация внутренних ресурсов в борьбе со стрессом, поиск совместных решений.

Материал: ватманы, карандаши цветные, фломастеры.



Участники делятся на две-три команды. Каждой команде раздается ватман. Задача каждой команды: в течении 3 минут нарисовать на ватманах образ стресса. Это может быть предмет, ситуация, знак, символ или любой другой рисунок. Затем каждая команда представляет свой образ стресса. Далее необходимо обменяться рисунками и уже другая команда пытается переделать рисунок так, чтобы он показывал решение стрессовой ситуации. Также происходит представление рисунков и обмен мнениями.

- 1.УПРАЖНЕНИЕ «ЗЕВОК»**
- 2.УПРАЖНЕНИЕ «ЛИМОН»**
- 3.УПРАЖНЕНИЕ «ТОРТ И СВЕЧИ»**
- 4.УПРАЖНЕНИЕ «ВНУТРЕННИЙ КРИК»**
- 5.УПРАЖНЕНИЕ «ВИЗУАЛИЗАЦИЯ»**



Рекомендации

1. Основные направления в подготовке к экзаменам:

- Организация режима и условий подготовки
- Особенности правильного питания
- Тренировка сдачи экзамена
- Психологический настрой.



2. Психологический настрой.

- Осознание ребенком, от чего же зависит успешность в том или ином начинании,
- Представление возможных стратегий выбора,
- Способствование повышению уверенности в своих силах,
- Укрепление чувства собственного достоинства: научиться выявлять область, в которой требуется помощь других людей, и просить о помощи без ущерба чувству собственного достоинства

3. Преодоление стресса.

- **Ребенку необходимо делиться своими переживаниями.**
- **Переключаться на занятия, приносящие удовлетворение.**
- **Стараться высыпаться и правильно питаться**
- **Прибегать к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка, физическая разрядка)**
- **Переключаться на приятные сегодняшние воспоминания (новости, комплименты, хорошие дела).**
- **Не бояться плакать**
- **Постараться принять негативные события как необходимость совершить позитивные действия (по принципу: все, что ни делается, все к лучшему).**
- **Не создавайте напряжения во взаимоотношениях и не угрожайте.**
- **Поддерживайте его в момент неуверенности в своих силах.**
- **Развитие навыков саморегуляции (самовнушение) с целью снятия напряжения.**

«Скорая помощь в стрессовых ситуациях»

- дыхание: через глубокий вдох задержать дыхание на пике вдоха и сделать медленный выдох**
- минутная релаксация (мышечное расслабление): сосредоточиться на выражении лица и положении тела, распустить мышцы, присоединить к этому глубокое дыхание с продолжительным выдохом**
- необходимо оглядеться вокруг и очень медленно и внимательно осмотреть все, что находится рядом**
- перед экзаменом использовать аутотренинг: «Я все знаю, Я учился хорошо, Я могу сдать экзамен, Я сдам экзамен, Я уверен в своих знаниях, Спокойно»**
- если позволяют обстоятельства, необходимо покинуть помещение, где возник острый стресс и постараться включиться в какую-либо активную деятельность (физический труд)**
- прослушивание трансовой музыки способствует локальной концентрации, которая рефлексивно вызывает мышечное расслабление.**

Релаксационное упражнение под музыку «Полет белой птицы»

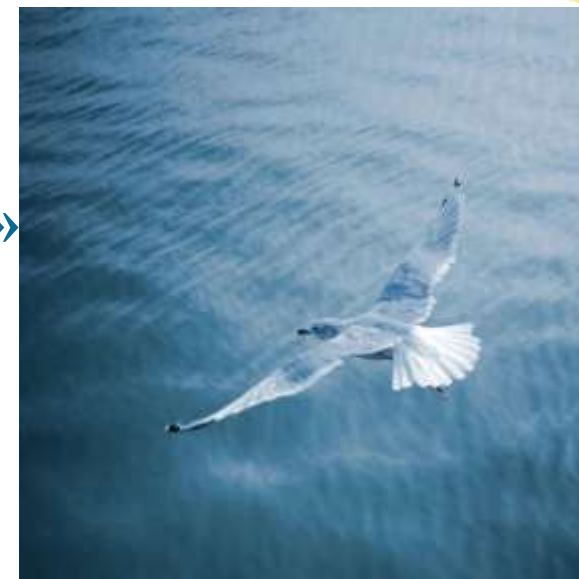
Цель: расслабление, правильное дыхание.

Материал: музыкальное сопровождение.

Участники располагаются поудобней на своих местах и закрывают глаза.

Ведущий включает музыку и начинает плавно читать соответствующий текст.

Участники при этом как можно больше расслабляются и внимательно слушая текст, как можно ярче представляют все образы, о которых там говорится.



РЕФЛЕКСИЯ!!!

