

Государственное бюджетное муниципальное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4 имени Героя Советского Союза
В. К. Булыгина» г. Сосновый Бор

«Согласовано»

директор МБОУ «СОШ № 4»

_____ Михайлова М.В.

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

тренингового занятия педагога-психолога
для родителей обучающихся выпускных классов
в формате группы на тему «Скоро экзамены»

Мустафаева Луиза Минатуловна
педагог-психолог
МБОУ «СОШ № 4 им. Героя Советского Союза В. К. Булыгина»
г. Сосновый Бор Ленинградской области

Сосновый Бор
2024

Методическая разработка предназначена для педагогов-психологов, классных руководителей, работающих с обучающимися детьми подросткового возраста на этапе сдачи итоговой аттестации, направленную на формирование эмоциональной стабильности детей во время сдачи выпускных экзаменов в условиях семьи.

В методической разработке раскрывается методика проведения тренинга для родителей подростков педагога-психолога в формате группы по теме «Скоро экзамены!».

Методическая разработка составлена педагогом-психологом МБОУ «СОШ № 4 им. Героя Советского Союза В. К. Булыгина» г. Сосновый Бор Ленинградской области Мустафеевой Л. М.

Содержание:

Пояснительная записка	4
План тренинга	6
Структура занятия	7
Методика проведения тренингового занятия.....	8
Заключение.....	12
Список литературы:.....	13
Приложение.....	14

Пояснительная записка

Семейное воспитание несет в себе микросреду, с помощью которой у детей формируется здоровое отношение к себе и окружающему миру. В первую очередь основу эмоционального микроклимата для эффективной воспитательной функции семьи, формировании мировоззрения и нравственных норм поведения в обществе определяет собственный пример родителей. Важным аспектом воспитания является формирование у детей чувства безопасности и гармонии, повышение оценки собственной социальной значимости и реализации личностного потенциала во всех возрастных периодах становления личности.

Одним из сложных возрастных периодов взросления является подростковый. Помимо физических изменений, вызванных перестройкой организма и усиленной выработкой гормонов, этот возраст является и эмоционально насыщенным. Помимо становления себя в обществе, на данный возрастной период приходятся ряд важных в жизни ребенка событий, такими как открытие собственного внутреннего мира, формирование самосознания. Появляется потребность в независимости от взрослых, которая ведет к повышенной потребности в общении со сверстниками. Важно отметить, что подростки одновременно испытывают потребность и в поддержке со стороны старших и стремятся к нахождению на одном уровне с ними [1, с. 18].

Характеризуя состояние эмоциональной сферы подростков, следует отметить высокий уровень их эмоциональной возбудимости, вспыльчивость, агрессивность, конфликтность. Эмоциональная нестабильность несет в себе страх столкновений с барьерами при достижении цели, повышается восприимчивость к личностным проблемам и жизненным кризисам, зависящих от недостаточности жизненного опыта.

Пожалуй, важнейшим периодом в жизни подростка является сдача итоговой аттестации в образовательном учреждении, в котором он провел значимую часть своей жизни. Отмечается повышенная тревожность как в начале учебного года в выпускных классах, так и в предэкзаменационный период. Именно в этот период крайне важна поддержка семьи подростка и помочь обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей.

Трудно найти родителей, которые в преддверии экзаменов 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.

Развитие эмоциональной сферы подростков одной из первоочередных задач работы учителей и педагога-психолога, а преодоление ее негативных тенденций – важным шагом на пути становления гармоничной личности. Данный возрастной период является далеко не стабильным в эмоциональном плане и поэтому как никогда нуждается в развитии и стабилизации эмоциональной сферы подростка, а, следовательно, и личности в целом, так как в этот период происходит интенсивное становление личности.

Основой поддержки семейного воспитания в образовательных учреждениях выступает процесс взаимодействия педагогов с семьей. Чем эффективнее такое взаимодействие, тем продуктивнее процесс развития воспитательного потенциала семьи и успешнее деятельность по решению жизненных и педагогических трудностей, лично значимых для каждого члена семьи [2, с. 26].

Целью проведения тренинга является развитие эффективного взаимодействия между родителями и их детьми в период сдачи экзаменов и снятие тревожности самих родителей, поскольку их положительные эмоции – один из важнейших факторов успешности и психологического здоровья выпускника школы.

Тренинг для родителей, содержание которого отражается представленная методическая разработка, является одним из направлений реализации годового плана педагога-психолога на 2023-2024 учебный год в соответствии с ФГОС с родителями обучающихся по основной образовательной программе.

В тренинге принимают участие родители обучающихся выпускных классов, заинтересованных в освоении навыков эффективного взаимодействия со своими детьми.

Формирование группы происходит по желанию родителей выпускников для исключения пробелов в знаниях навыков правильного общения с подростком в период выпускных экзаменов.

План тренинга

Продолжительность занятия: 45 минут.

Место проведения, необходимые условия: учебный класс или кабинет специалиста, оборудованный партами и стульями, а также достаточный по площади для размещения 15-20 человек и педагога-психолога.

Цель занятия: обучение родителей выпускников по эффективному взаимодействию, обучение техникам уменьшения тревожности родителей.

Задачи занятия:

- информировать родителей эмоциональному состоянию выпускников;
- обучить навыкам эффективного взаимодействия с подростком, поддержки его в период сдачи экзаменов;
- снизить тревожность самих родителей.

Оборудование и материалы:

- парты и стулья по количеству участников;
- листы А3 и фломастеры;

Система контроля результатов представлена итоговым продуктом в виде наглядного материала в Приложении 2.

Структура занятия

	Этапы занятия	Метод коммуникации	Планируемое время
I.	Организационная часть. Приветствие. Ознакомление со структурой тренинга.	Словесный. Практический.	5 минут
II.	Основная часть. Создание проектной работы.	Практический.	20 минут
III.	Лекционная часть. Практика применения техник уменьшения тревожности.	Словесный. Практический.	15 минут
IV.	Подведение итогов. Выдача памяток.	Словесный. Практический.	5 минут

Методика проведения тренингового занятия

1. Добрый день уважаемые родители. Рада вас приветствовать на нашем тренинге на тему «Скоро экзамены!» Почему же так назван тренинг?

... (Ответы участников)

В первую очередь мы поговорим о наших детях, которые сейчас находятся в режиме ожидания, повышенной тревожности и напряжения в связи с ожидаемыми в скором времени выпускными экзаменами. То же самое можно сказать и о родителях, которым так же приходится испытывать такие же чувства.

Необходимым условием сохранения здоровья наших детей являются положительные эмоции, душевный комфорт и помимо посещения детьми школы, довольно большую часть времени они проводят в семье, то становится важным и эмоциональное состояние самих родителей.

Наше мероприятие займет около 40 минут. Главными участниками нашего мероприятия будете именно Вы, уважаемые родители, где мы обсудим основные вопросы нашего собрания, и я буду благодарна вам за активное участие. Я со своей стороны предложу вам несколько упражнений, направленных на снижение тревожности, которые вы можете применить к себе и вашим детям и в самом конце тренинга вам будут выданы полезные информационные памятки.

2. Каждый взрослый когда-то учился в школе и возможно учился дальше и на собственном опыте знает, что может испытывать ребенок в этот важный жизненный этап. Для начала, я попрошу вас разделиться на 3 группы, каждой из которых будет выдан лист А3 и фломастеры. Каждая группа может выбрать себе тему, из 3 предложенных: «Перед экзаменом», «День экзамена», «После экзамена».

... (Родители определяются с группами и темами)

На листе вы увидите круг, заранее нарисованный посередине и в нем, напишите, пожалуйста те чувства и эмоции, которые можно испытывать в то время, которое указано в выбранной вами теме обсуждения, это время подготовки к экзамену, день проведения и ожидания результатов. Вы можете положиться на собственный опыт, или опыт ваших близких, возможно, вы просто представите эти чувства.

.... (Делаем паузу, родители записывают свои ответы)

Уважаемые родители, прошу выбрать спикера из каждой группы, который представит нам ваши ответы.

.... (Участники представляют свою работу, описывают ее)

Послушав ваши ответы, я хотела бы задать вам несколько вопросов: «Можем ли мы говорить, что все ситуации имеют очень похожий набор чувств и эмоций?», «Какие отличаются и почему?», «Испытывают ли люди эти чувства во время каких-либо других важных событий, назовите пару примеров».

.... (Ответы родителей и обсуждение их)

Итак, мы видим, что данные чувства можно испытывать в любые события нашей жизни. Но как же помочь своему ребенку и даже себе в это время? Далее, попрошу вас подумать и написать вне круга те способы и действия, которые на ваш взгляд, будут наиболее полезными и помогут справиться с чувствами, описанными вами внутри круга. Возможно что-либо вы уже применяете на себе и поделитесь советами.

.... (Участники записывают свои ответы)

Прошу вас повесить ваши работы на магнитную доску для всех участников тренингового занятия. Возможно участники других групп добавят свои варианты ответов.

.... (Обсуждение ответов)

3. Как мы понимаем из результата нашей работы, главной мыслью сегодняшнего тренинга можно считать, что родители должны быть позитивно настроены, поддержать и быть примером спокойствия для своих детей.

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. Важно научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать», «Я верю в тебя!», «Я поддержу тебя всегда!».

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент способны справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей не всегда может это сделать.

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Подбадривайте ребенка, хвалите его за то, что он умеет делать хорошо. Повышайте его уверенность в себе, чем больше ребенок верит в свою неудачу, тем больше вероятности допущения ошибок. Расскажите, что понимаете его переживания.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением. Договоритесь с ним, что накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, примет ванную и ляжет спать вовремя. Это поможет подготовить организм к важному событию.

В день экзамена наблюдайте за эмоциональным и физическим состоянием ребенка, помогите ему проверить все необходимые вещи для экзамена. Попробуйте вместе провести время за завтраком, поговорите на приятные для подростка темы, поддержите его добрыми словами. Не следует давать ему каких-либо седативных препаратов для «успокоения», это может негативно сказаться на внимании экзаменуемого. При желании ребенка, проводите до пункта проведения экзамена.

Во время ожидания результатов экзамена, постарайтесь не задавать вопросов по содержанию материалов и его ответов и не оказывайте давление на ребенка, при желании он сам расскажет. Предложите подростку отметить это событие или поддержите его инициативу.

4. Представляю вашему вниманию несколько техник для снижения тревожности, которым можно научить подростка, а также использовать самим в сложные эмоциональные периоды вашей жизни и предлагаю сейчас из попробовать:

1. Техника «Пять ощущений»

- Оглянитесь и поочерёдно сосредоточьте внимание на пяти различных предметах, которые видите.

- Закройте глаза и прочувствуйте четыре вещи, которые осязаете, — будь то одежда, стул, на котором сидите, или ручка в руке.

- Прислушайтесь и идентифицируйте три разных источника звука вокруг вас.

- Обратите внимание на два запаха, которые можете уловить.

- Попробуйте почувствовать один вкус, пусть даже собственной слюны во рту.

2. Техника «Самоподдержка»

Для данной техники потребуется воображение.

- Назовите вашу эмоцию. Например, "Мне сейчас страшно".

- Закройте глаза и мысленно представьте, что вы заходите себе за спину и кладете руки на плечи.

- Перемещайте фокус внимания на Вас, кому сейчас страшно и на Вас, который оказывает поддержку.

- Каждый раз переключаясь с одного образа себя на другой, наблюдайте за тем, как меняются ваши ощущения.

Эта техника помогает сформировать ощущение внутренней опоры и выделить сильную часть, которая помогает справиться с непростыми ситуациями.

3. Техника «Самопоглаживание»

Суть техники похожа на предыдущую – дать себе поддержку. Только теперь – поддержать себя физически, через прикосновения.

- Осознайте и обозначьте, что вы чувствуете: "Мне страшно".

- Обхватите себя руками и поглаживайте ладонями по плечам.

- Наблюдайте за изменениями чувства страха.

5. Как сказал один философ «Не можешь изменить ситуацию, измени отношение к ней». Экзамены неизбежны, но очень важно, как в первую очередь к ним относитесь Вы, уважаемые родители. Я благодарна вам за встречу, надеюсь, что помогла понять, что действительно сейчас нужно вашим детям и вам будут полезны техники снижения тревоги, предложенные мной на этом тренинге. В завершение хочу поделиться с памятками с информацией о том, как еще можно помочь своим выпускникам. Я с вами прощаюсь. Здоровья вам и вашим близким!

Заключение

На психическое здоровье подростка влияет целый ряд факторов. Увеличение числа воздействующих на подростка факторов риска усугубляет их потенциальные последствия для его психического здоровья. Повышать уровень стресса в подростковом возрасте могут, в частности, воздействие неблагоприятных факторов, желание быть таким же, как ровесники, и поиск идентичности. Влияние СМИ и гендерных норм может усугублять несоответствие между действительностью, в которой живет подросток, и его устремлениями или представлениями о будущем [3]

В предэкзаменационную пору основная задача родителей заключается в создании комфортных условий для подготовки школьника к экзамену. Это касается не только удобного рабочего места, но и эмоционального микроклимата в доме. Психологическая поддержка, поощрение, реальная помощь и спокойствие взрослых помогут выпускнику успешно справиться с собственным волнением.

Основным результатом психологического тренинга с родителями детей является способность самостоятельно справляться с возникающими переживаниями, преодолевать страхи, развивать позитивное мышление, желание искать и находить выходы из трудных ситуаций. Важно то, что все приобретенные родителями навыки, умения, переносятся за пределы группы, в реальную жизнь, что способствует развитию здоровых и гармоничных отношений с детьми.

Список литературы

1. Доронина А. В. Особенности межличностных отношений подростка // Символ науки: международный научный журнал. 2021. № 7. С. 96-97.
2. Метлякова, Л. А. Инновационные технологии поддержки семейного воспитания в учреждениях образования: учебно-методическое пособие / Л. А. Метлякова. - 2-е изд., доп. и испр. - Пермь: ПГГПУ, 2016.
3. Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения. [Электронный ресурс] // URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> (дата обращения: 16.05.2024).
4. Петросян В. Р. Формирование психологически комфортной и безопасной образовательной среды: учебное пособие / В. Р. Петросянц, Л. Н. Гридяева. – Воронеж: ВГПУ, 2022.
5. Батюта М.Б. Возрастная психология: учебное пособие / М.Б. Батюта, Т.Н. Князева. – М.: Деком, 2018.

ПРОСТЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ



НЕ ТРЕВОЖЬТЕСЬ ОБ ОЦЕНКЕ, КОТОРУЮ ПОДРОСТОК ПОЛУЧИТ НА ЭКЗАМЕНЕ, И НЕ КРИТИКУЙТЕ ЕГО ПОСЛЕ ЭКЗАМЕНА.



НЕ ПОВЫШАЙТЕ ТРЕВОЖНОСТЬ ПОДРОСТКА НА КАНУНЕ ЭКЗАМЕНОВ



ПОМОГИТЕ ДЕТЯМ РАСПРЕДЕЛИТЬ ТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ПО ДНЯМ.



КОНТРОЛИРУЙТЕ РЕЖИМ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ, НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПЕРЕГРУЗОК.



ПОМНИТЕ: ГЛАВНОЕ - СНИЗИТЬ НАПРЯЖЕНИЕ И ТРЕВОЖНОСТЬ РЕБЁНКА И ОБЕСПЕЧИТЬ ЕМУ НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ.

Рекомендации родителям за месяц до экзаменов:

- **Контролируйте режим подготовки ребенка:** не допускайте перегрузок; следите за чередованием занятий с отдыхом, возможностью регулярных прогулок на свежем воздухе.
- **Наблюдайте за самочувствием ребенка,** никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- **Обеспечьте сбалансированное питание:** во время интенсивного умственного напряжения ребенку необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.
- В процессе подготовки к экзаменам **подбадривайте ребенка, повышайте его уверенность в себе, хвалите** его за то, что он делает хорошо.
- **Владейте собой.** заботьтесь о своем психоэмоциональном самочувствии, даже взрослые дети к нему очень чувствительны.
- **Научите ребенка пользоваться элементарными техниками дыхательной и мышечной релаксации.** Они очень помогут ему на экзамене!



