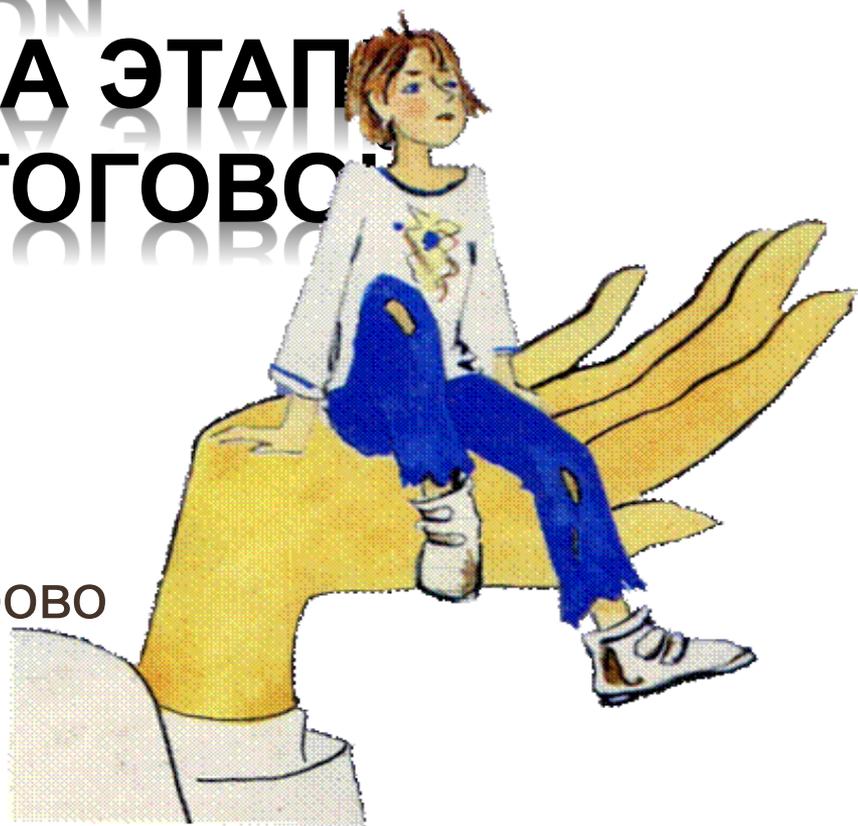


# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭТАП ПОДГОТОВКИ К ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Зенич Оксана Алексеевна,

педагог-психолог

МБОУ «Гимназия №1» г. Кемерово



*«ГЛАВНОЕ В ЭТОМ МИРЕ НЕ ТО, ГДЕ МЫ СТОИМ, А В КАКОМ НАПРАВЛЕНИИ ДВИЖЕМСЯ».*

ОЛИВЕР ХОЛМС.

## **Стратегии деятельности психолога при подготовке к ГИА:**

- ресурсно-ориентированная стратегия** – поиск сильных сторон и путей использования их на этапе подготовки и на самом экзамене;
- технологически-ориентированная стратегия** – освоение некоторой технологии, последовательности действий, обеспечивающих успешность выпускника.

**Целью** психолого-педагогического сопровождения субъектов образовательной деятельности в период подготовки к итоговой аттестации должно стать снижение психо-эмоционального напряжения обучающихся.

### **Задачи:**

- информирование субъектов образовательной деятельности о процедуре проведения экзаменов в рамках итоговой аттестации;
- повышение психологической культуры;
- коррекция уровня экзаменационного стресса;
- создание позитивного эмоционального настроения на экзамены;
- обучение способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения.

# Интерактивные элементы работы с родителями учащихся в период подготовки и сдачи ГИА



## Формы работы с родителями

### Коллективные

Родительские собрания

Круглый стол

Лектории

Конференции

Диспуты

Дни открытых дверей

Вечера вопросов и ответов

и др.

### Индивидуальные

Беседы

Консультации

Поручения

Посещения на дому

### Групповые

Работа с родительским комитетом

Тренинги

Родительские клубы

*Интерактивный («Inter» – это взаимный, «act» – действовать) – означает взаимодействовать, находится в режиме беседы, диалога с кем-либо.*

**Интерактивные и активные методы имеют много общего. В отличие от активных методов, интерактивные ориентированы на более широкое взаимодействие слушателей не только с лектором, но и друг с другом и на доминирование активности слушателей в процессе обучения.**

***Тренинг  
для родителей  
«Мой ребенок сдает экзамен»***



# Эпиграф

**“Главная ошибка родителей в том, что они пытаются воспитывать детей, не воспитывая себя!”**

**Л.Н. Толстой**



# План тренинга

1. **Упр. «Знакомство»:** назвать имя и качество, характеризующее участника группы; Нарисовать эмблему.

## 2. **Принятие правил:**

- Будь активен;
- Будь открыт;
- Не перебивай;
- Правило часовой стрелки;
- Правило конфиденциальности.

## 3. **Введение в проблему:**

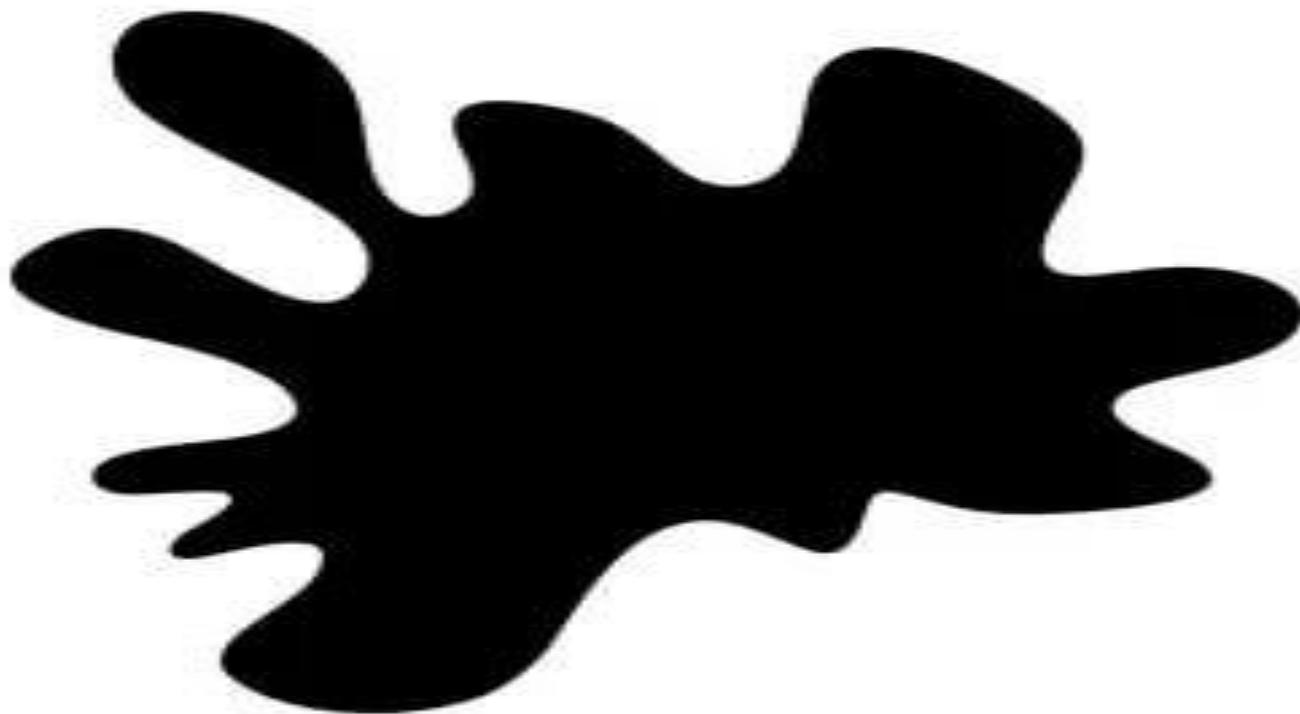
*Просмотр видеоролика*

*Вопрос к обсуждению:*

«Какой вывод мы можем сделать из  
данного фильма?»



Что Вы видите?



# Что для Вас значит экзамен ребенка?

( Вопросы к обсуждению:

«Чего больше – минусов или плюсов?

Что Вас больше тревожит?»)

ПЛЮСЫ	МИНУСЫ

# Упражнение «Рисуем эмоции»

- На трафарете собственной ладони следует написать эмоцию, которую Вы испытываете при упоминании ЕГЭ
- Сравните «ладошки» свои и других членов группы. Что вы видите общего в ваших рисунках? Чем возможно они отличаются?

**Вывод:** все родители перед экзаменом испытывают похожие переживания, а значит могут хорошо друг друга понимать. А насколько вы хорошо понимаете собственного ребенка?

# Ролевая игра «Опаздываю на экзамен»

– Отсутствие поддержки:

*«У тебя ничего не получится!»;*

– Молчаливый укор;

– Поддержка.

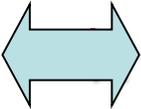
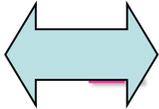
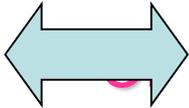
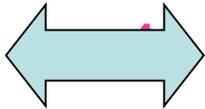


## Обсуждение:

- *«Какая стратегия поведения является наиболее конструктивной?»*
- *«Какая стратегия поведения наиболее характерна для Вас?»*

# Ребенок

# Родитель

- |                                  |   |                           |
|----------------------------------|---|---------------------------|
| 1. Ребенок борется за внимание;  |   | Раздражение;              |
| 2. Противостояние воле родителя; |   | Гнев;                     |
| 3. Месть;                        |   | Обида;                    |
| 4. Переживание неблагоприятия;   |  | Безнадежность и отчаяние. |

# Работа с таблицей

Участникам предлагается  
заполнить таблицу из **трех граф.**

## **1 Графа: Проблемы.**

Участникам предлагается  
письменно определить круг проблем  
со своим ребенком.

# Помехи активного слушания

1. **Приказы , команды** ( «Сейчас же перестань!», «Чтобы я больше этого не слышал!»);
2. **Предупреждения, предостережения, угрозы** ( «Еще раз это повторится, и я возьмусь за ремень!», « Не придешь вовремя, пеняй на себя!»);
3. **Мораль, нравоучения, проповеди** ( «Ты обязан вести себя как подобает», «Ты должен уважать взрослых»);
4. **Советы, готовые решения** ( «А ты возьми и скажи ...», « Я бы на твоем месте сдал сдачи»);
5. **Доказательства, логические доводы, нотации** ( «Без конца отвлекаешься, вот и делаешь ошибки», « Сколько раз говорила. Не послушалась – пеняй на себя»);

6. **Критика, выговоры, обвинения** ( «Опять все сделала не так», «Вечно ты!»);
7. **Обзывание, высмеивание** ( «Какой же ты лентяй!», «Ну просто дубина!»);
8. **Догадки, интерпретации** ( «Я знаю это все из-за того, что ты ...», «небось опять подрался»);
9. **Выспрашивание, расследование** ( «Нет ты все-таки скажи», «Я все равно узнаю»);
10. **Сочувствие на словах, уговоры, увещевания** ( «Успокойся», «Не обращай внимания»);
11. **Отшучивание, уход от разговора** ( «Знаешь, папа, терпеть не могу эту математику и ничего в ней не понимаю! Как много между нами общего!»).

# Работа с таблицей (графа 2)

## Графа: Мои помехи активного слушания

Участникам предлагается в списке обозначенных проблем с ребенком, написать какие, из перечисленных, помех активного слушания они зачастую используют.

*Затем может последовать обсуждение.*

# Работа с таблицей (графа 3)

## Графа: «Я высказывания»

Участникам группы предлагается построить взамен привычным родительским репликам – конструктивное « Я –высказывание».

### Обсуждение:

- *Было ли сложно строить Я высказывание?*
- *В чем состоит отличие Я высказывания от возможно привычной для Вас стратегии, с использованием помех активного слушания?*

# НЕГАТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

## Что делать?

АКТИВНО СЛУШАТЬ

СЛУШАТЬ  
(«СЛЫШАТЬ»)  
ПОТРЕБНОСТИ

БЕЗУСЛОВНО  
ПРИНИМАТЬ  
(В ОБЪЯТИИ  
В ДЕНЬ!)

ГНЕВ  
ЗЛОБА  
АГРЕССИЯ

БОЛЬ  
ОБИДА  
СТРАХ

ПОТРЕБНОСТИ В:

- ЛЮБВИ
- ВНИМАНИИ
- ЛАСКЕ
- УСПЕХЕ
- ПОНИМАНИИ
- УВАЖЕНИИ
- САМОУВАЖЕНИИ
- ПОЗНАНИИ

- СВОБОДЕ
- НЕЗАВИСИМОСТИ
- САМООПРЕДЕЛЕНИИ
- РАЗВИТИИ
- САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИИ
- САМОУВАЖЕНИИ
- РЕАЛИЗАЦИИ СОБСТВЕННОГО ПОТЕНЦИАЛА

БАЗИСНЫЕ СТРЕМЛЕНИЯ:

Я - ХОРОШИЙ  
Я - ЛЮБИМ  
Я - МОГУ  
Я - ЕСМЬ!

Я-СООБЩЕНИЕ



# Актуализация личного опыта по преодолению тревоги

## Методы:

- Дыхательные;
- Медитативные;
- Аутотренинговые;
- Кинезиологические;
- Арт-методы.



# Упражнение «Креативный антистресс»



- Создайте рисунок образа стресса.
- Переделайте данный рисунок, так, чтобы он показал решение стрессовой ситуации.
- **«Баскетбол страхов»:** можете выбросить этот рисунок со страхом в корзину.

# Упражнение: «Полет белой птицы»



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 наполнила мышцы ног, мышцы легкие и бодрые; приятная прохлада наполнила живот, мышцы спины, мышцы легкие и бодрые; приятная прохлада наполнила руки и грудь, мне легко дышать, приятная прохлада наполнила 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)!

# Рефлексия

## Упражнение «Клубок»

«Мне сегодня....»

«Я сегодня...»



## Бланк анкеты “Обратная связь”

Тренинговое имя участника \_\_\_\_\_

Дата занятия \_\_\_\_\_

1. Степень включенности: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Что или кто мешал Вам быть включенным в занятие \_\_\_\_\_

2. Самые значимые (полезные) для Вас эпизоды, упражнения, во время которых удалось что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться:

3. Что раздражало, вызывало напряжение, неприятие \_\_\_\_\_

4. Ваши замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме занятия и т.п.):

# Литература

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 240 с.
2. Байярд Р., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток. – М.: Просвещение, 1991. – 224 с.
3. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. – СПб.: ООО Издательство “Речь”, 2000. – 150 с.
4. Фопель К.: Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие/Пер. с нем. 2-е изд., стер. – М.: Генезис, 2000. – 256 с.
5. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. М.: Генезис, 2004.

Удачи вам и  
душевного  
благополучия!