**Конспект группового занятия для родителей «Стрессоустойчивость перед экзаменами»**

**Цель:** актуализация и развитие умений и навыков, необходимых для преодоления стрессовых ситуаций.

Ход занятия:

**1. Знакомство с правилами групповой работы.**

1. **Единая форма обращения друг к другу на “ты” (по имени).**Для создания климата доверия в группе, предложить обращаться друг к другу на “ты”, включая тренера.
2. **Общение по принципу “здесь и теперь”**. Во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.
3. **Конфиденциальность всего происходящего**. Все, что происходит во время тренинга, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне тренинга.
4. **Высказывать свое мнение**. Безличные слова и выражения типа “Большинство людей считают, что...”, “Некоторые из нас думают...” заменяем на “Я считаю, что...”, “Я думаю...”.
5. **Недопустимость перехода «на личности».** Следует говорить не о личностях, каких-либо отрицательных качествах человека, а о его действиях.
6. **Нельзя пользоваться телефоном во время тренингового занятия.**
7. **«Обратная связь».**Каждый участник должен дать почувствовать другим, как он к ним относится.

**2. Давайте познакомимся.**

Цель: знакомство участников, установление контакта.

По кругу передается предмет, каждый участник представляется и говорит, что-то о себе.

**3. Упражнение «Путанка»**

**Цель:** Сплочение группы, создание рабочего настроя.

Ведущий ставит рядом 2-3 стула и предлагает участникам всем сесть на них по его команде.

Когда все сели (можно садится на колени друг другу) предлагается поднять вверх левую руку и протянуть ее кому-нибудь другому.

Теперь нужно поднять вверх правую руку и протянуть ее кому-нибудь другому.

Когда все руки, осторожно, не расцепляя, но и не выворачивая рук, встать со стульев, отойти немного в сторону и распутаться.

В результате получится один или два круга, либо цепочка.

4. **Упражнение «Шанхайцы»**

**Цель:** Сплочение группы, создание рабочего настроения

Участники встают в шеренгу и берут друг друга за руки,

Затем первый начинает закручиваться вокруг своей оси и тянет за собой остальных, пока не получиться «спираль».

В этом положении участники должны пройти некоторое расстояние.

Можно предложить группе в конце своего движения осторожно присесть на корточки.

**5. Мини-дискуссии «Плюсы и минусы стресса».**

Цель: осознание негативных последствий стресса и возможностей, связанных с раскрытием ресурсов личности, переживающим стресс.

Инструкция: Предлагаю разделиться на 2 группы и подумать, какие плюсы и какие минусы могут быть у стрессовой ситуации.

1 группа – плюсы, 2 группа – минусы. Время работы 3 минуты.

После выполнения задания каждая группа по очереди называет плюс-минус.

Рефлексия:

* Чего оказалась больше: плюсов или минусов?
* Какую ситуацию вы можете назвать стрессовой?
* Что помогло вам справиться с ситуацией?

Каждый из Вас искусственно попал в стрессовую ситуацию, выполняя задание. Но, несмотря на большое количество негативных последствий, этот стресс ситуативный. Остальные виды стресса, например экзамены, которые предстоят вашим детям, помогают активизировать внутренние ресурсы человека, что мы сейчас с вами и продемонстрируем в следующем задании.

**6. Упражнение: «2х2х2».**

Цель: обучение действовать в условиях стресса, не теряя способностей концентрировать внимание на проблеме.

Инструкция: играют 6 участников.

1 и 2 садятся напротив друг друга. Ваша задача: договориться между собой о походе в кино (дата, время, кинотеатр, название фильма).

3 и 4 игроки становятся за спинами 1 и 2. Ваша задача: молча показывать простые движения, которые должны будут повторять сидящие напротив вас игроки.

5 и 6 игроки становятся справа от 1 и 2 игрока. Ваша задача: задавать простые вопросы рядом сидящему игроку, не касающиеся заданной темы, а 1 и 2 игрок должны, не задумываясь, отвечать.

Рефлексия:

* Удалость ли 1 и 2 игроку договориться?
* Какие действия было сложнее всего выполнять?
* Были ли ситуации, когда вам казалось, что вы теряете контроль над ситуацией?
* Что помогло вам собраться и продолжить выполнять задание?

**7. Упражнение «Сделай как надо»**

Цель: создать условия для понимания взрослыми важности и значимости выбора правильной стратегии поведения при воспитании ребенка.

Инструкция: «Сейчас мы проведем маленькое соревнование. Каждая команда получит газету и инструкцию, содержащую информацию о ваших действиях. Задача каждой команды, полностью следуя инструкции получить нужный результат. У вас 5 минут». Команды получают следующие инструкции, данные в приложении. По истечении 5 минут команды демонстрируют что, по их мнению, им необходимо было сделать. Выявляются победители. Затем ведущий просит команды озвучить инструкции, которые были им даны. Обсуждение: - какие чувства вы испытывали, выполняя упражнение? - хотелось ли вам сделать все как нужно и победить? - что вам помешало? - как вы думаете, если бы ваша инструкция указывала на то, что вам нужно сделать, вы бы справились с заданием? - попытайтесь вспомнить о чем чаще вы говорите своим детям: о том, что нужно делать или наоборот, о том, чего делать не стоит? - какие выводы для себя вы можете сделать? Примечание: в обсуждении необходимо отметить, что ребенок делает не так как надо не потому что хочет сделать на зло, а потому что просто не знает как надо. Самый короткий путь добиться нужного поведения ребенка – показать как надо.

**Инструкция первой группе:** вам необходимо сделать колпак сказочника по приведенной ниже инструкции. Разверните газету, расположите так, чтобы перед вами был ромб. Соедините верхний уголок с нижним, чтобы получился треугольник, вершина треугольника должна быть внизу. Соедините правый уголок треугольника с левым. Разверните обратно. У вас получится линия перегиба на середине треугольника. Соедините верхний правый уголок с нижней вершиной треугольника, так, чтобы правая сторона треугольника легла по намеченной линии середины треугольника. Левый уголок также соедините с нижней вершиной, чтобы и левая сторона треугольника легла по линии перегиба. У вас получился ромб. Разверните обратно. Теперь у вас три линии перегиба. Положите правую сторону треугольника к линии перегиба, которая была намечена при перегибе левой стороны треугольника, она лежит слева от центра треугольника. Левую сторону треугольника положите поверх правой. У вас получится фигура, с тремя острыми уголками внизу. Загните нижние правый и левый уголки вверх, чтобы основания получившихся треугольников совпадали с основанием большого треугольника. У центрального уголка загните вверх только верхний слой. А нижний загните в другую сторону, к внутренней стороне треугольника. Расправьте шляпу изнутри.

**Инструкция второй группе:** вам необходимо сделать кое-что с газетой. Ниже описано, что вам с газетой делать не нужно. Вам не нужно считать сколько раз в газете повторяется буквы «А», «В», «Д», «Л», «О», «И», «Е», «М». Вам не нужно считать сколько раз в газете повторяется слово «или», «внимание», «спасибо». Вам не нужно читать газету. Вам не нужно отыскивать в газете слова «мама», «дедушка», «луг», «озеро». Вам не нужно считать, сколько страниц в газете. Вам не нужно мять газету. Вам не нужно рвать газету на полоски. Вам не нужно делать из газеты самолетик. Вам не нужно стелить газету на пол. Вам не нужно писать между строк. Вам не нужно рассматривать картинки в газете. Вам не нужно считать, сколько фотографий в газете. Вам не нужно протыкать газету. Вам не нужно вырывать буквы из газеты. Вам не нужно кидать газету. Вам не нужно садиться на газету. Вам не нужно сворачивать газету в трубочку. Вам не нужно вставать на газету. Вам не нужно передавать газету друг другу. Вам не нужно отдавать газету кому-то. Вам не нужно поджигать газету. Вам не нужно рассматривать газету. Вам не нужно протирать газетой ботинки. Вам не нужно делить газету между собой. Вам не нужно класть газету в карман. Вам не нужно класть газету в сумки. Вам не нужно расстилать газету на стул. Вам не нужно заворачивать в газету книгу. Вам не нужно делать что-либо из того, что описано в этой инструкции.

**8. Заключительная часть.**

Уважаемые родители, для вас и ваших детей наступила непростая пора сдачи экзаменов, которые по своей сути являются не только своеобразной проверкой знаний, но и оценкой социальной и психологической готовности школьников к постоянно меняющимся условиям современной реальности. Эмоциональные срывы на экзаменах являются довольно распространенным явлением, т.к. наши дети, также как и мы, не умеют в полном объеме адекватно реагировать на стрессовую ситуацию. Поэтому поддержка со стороны вас, родителей, должна быть направлена на снижение уровня тревожности, на формирование адекватной самооценки. Помните, что даже самый самостоятельный человек, видя заботу и участие близких людей в своих проблемах, приобретает необходимые для успеха качеств: уверенность, спокойствие и, как следствие – стрессоустойчивость.

Под воздействием психических нагрузок возникает напряжение. Умение расслабляться позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

      Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удается, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

**5. Релаксационное упражнение«Восстановление дома».**

Цель: Снятие эмоционального напряжения.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза:

– дышите глубоко и медленно;

– пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);

– постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;

– прочувствуйте это напряжение;

– резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе;

– сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удается, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделать гримасы – удивления, радости и пр.).

**6. Релаксационное упражнение «Маяк»**

Займите удобное положение, закройте глаза, войдите в расслабленное, восприимчивое состояние сознания.

Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На его вершине – высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже постоянные сильные ветры не могут покачнуть вас. Из окон верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и в плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните об энергетической системе, поддерживающей ваш луч света, который скользит по океану, предупреждает мореплавателей о мелях и является символом безопасности для людей на берегу.

Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света, который никогда не гаснет, в себе.

**6. Рефлексия.**

Передаем по кругу предмет. Что было для вас наиболее актуальным на сегодняшней встрече?