

Психологический тренинг для родителей «Точка Опоры»

Цель: снижение родительской тревожности в период подготовки и сдачи ГИА выпускниками.

Задачи: создание благоприятного эмоционально-психологического климата; формирование навыков позитивного общения с ребёнком; формирование у родителей выпускников навыков саморегуляции.

Необходимым условием сохранения здоровья являются положительные эмоции, душевный комфорт и адекватная поведенческая реакция. Поскольку большую часть времени обучающиеся проводят в семье, то становится неоспоримым тот факт, что дискомфортное психологическое состояние родителей может пагубно влиять на ребёнка.

Трудно найти родителей, которые в преддверии ЕГЭ 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.

Данный тренинг направлен на снижение тревожности родителей перед выпускными экзаменами и на стабилизацию их психологического здоровья, поскольку психологический комфорт родителей, их положительные эмоции – один из важнейших факторов успешности и психологического здоровья выпускника школы

