



Тревожные родители: психологические методики работы со школьными страхами родителей в период адаптации

Чудинова Татьяна Валериевна

Педагог-психолог, руководитель социально-психолого-педагогической службы МАОУ «Образовательный центр №7 г.Челябинска»



«Синдром первого сентября»

Период: с середины августа и до середины сентября (в лучшем случае)

Симптомы у родителей: чувство тревоги, беспокойства (как будет проходить учеба в этом учебном году, как будет заниматься ребенок, какие учителя в школе, какие взаимоотношения в классе и т.д.)

Симптомы у детей: нарушение сна, головные боли и боли в животе, нервозность, раздражительность и т.д.



Страхи и тревоги в семье

- ✓ Родительские страхи зачастую в разы превышают все те неприятности, которые поджидают их детей в стенах школы!
- ✓ Родители заранее готовятся к проблемам, нагнетают и боятся школы!
- ✓ Дети очень хорошо считывают и страх и тревогу родителей, и эмоционально заражаются!
- ✓ Родители часто проецируют свой неудачный школьный опыт на своего ребёнка!

Взаимодействие психолога с участниками образовательного процесса в период школьной адаптации



Как снизить тревожность родителей

«Корзина чувств»

1 и 5 классы

- ▶ На полосках бумаги красного и желтого цвета родители описывают свои чувства, которые они испытали в течение первой четверти учебы своих детей.
- ▶ Конкретно: на красных полосках - трудности, отрицательные моменты, на желтых полосках - положительные эмоции от учебы детей. Эти полоски родители кладут в корзину.
- ▶ Каждый родитель опускает руку в корзинку и выбирает чувство, которое переполняет его более всего в период времени нахождения ребенка в школе.
- ▶ Родители называют чувства, которые их переполняют, от которых они страдают. Делятся впечатлениями и советами.

Такое задание позволяет выявить проблемы и трудности родителей, связанные со школьным обучением ребенка.

В ходе собрания идет обсуждение этих проблем. Родители дают друг другу советы, как поступить в той или иной ситуации.

В итоге у родителей расширяется круг решения проблем, связанных с переживаниями обучения в школе.



«Какого цвета ваши представления о поступлении ребенка в школу?»

1 класс и родители «новеньких»

Родитель выбирает из предложенных 7 цветов тот, который ассоциируется у него с процессом обучения ребенка в школе. Затем ему предлагается ознакомиться со значением цвета в данном контексте. Результат обсуждается совместно с психологом.

- Красный — представление о школе, как активной деятельности.
- Желтый — вы с удовольствием думаете о школе, как увлекательном жизненном этапе.
- Оранжевый — радостные представления о школьной жизни ребенка.
- Зеленый — спокойное отношение к школьной жизни.
- Синий — школа вызывает беспокойство.
- Фиолетовый — тревожные ожидания.
- Черный — мрачные представления о школьных буднях.

Набор цветов для выбора



«Легализация страхов»

1, 5 и 10 классы

Цель – снижение тревожности родителей через осознание своих страхов по отношению к учёбе и школе.

3 этапа выполнения:

1. Определение страхов.
2. Ранжирование страхов по степени тревожности.
3. Цветовые ассоциации страхов.



Определение своих страхов и их ранжирование

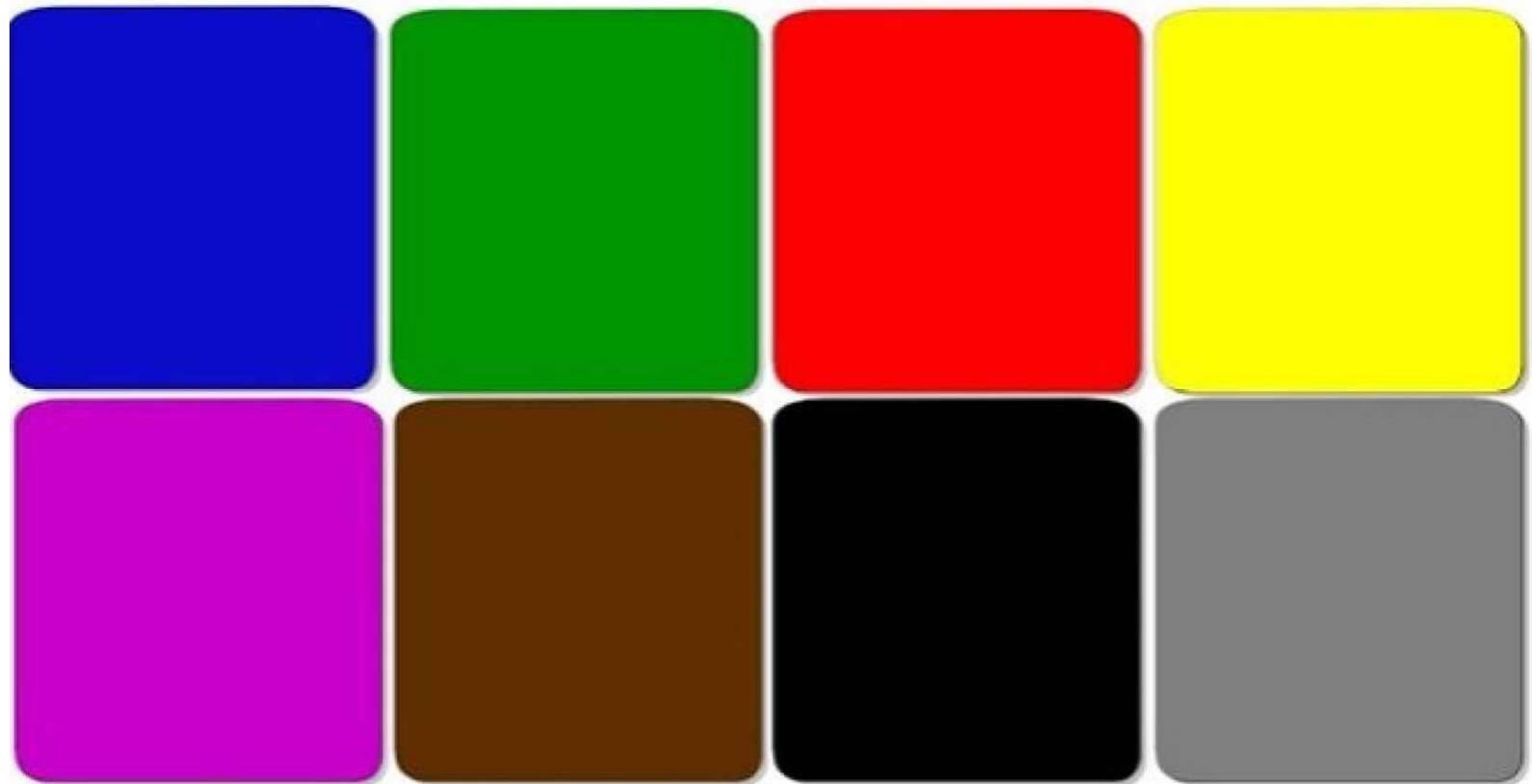
8 страхов родителей 1 классов	8 страхов родителей 5 классов	8 страхов родителей 10 класса
<ol style="list-style-type: none">1. Неуспешность в учебе2. Травля (буллинг)3. Ухудшение здоровья4. Большая нагрузка5. Предвзятое отношение учителя6. Недооценка возможностей ребёнка7. Организация питания8. Дети с ОВЗ в классе	<ol style="list-style-type: none">1. Плохая компания2. Травля (буллинг)3. Неуспешность в учёбе4. Предвзятое отношение учителей предметников5. Недооценка возможностей ребёнка6. Безопасность среды7. Организация питания8. Классный руководитель	<ol style="list-style-type: none">1. Правильность выбора (упущенное время)2. Нежелание учиться3. Выбор жизненного пути4. Плохая компания5. Подготовка к ЕГЭ (выбор предметов)6. Необходимость репетиторов7. Поступление в ВУЗ8. «Плохой родитель» (чувство вины)



Цветоассоциации

Для каждой позиции в вашем списке подберите цвет из предложенных: синий, зеленый, красный, жёлтый, фиолетовый, коричневый, чёрный, серый. Цвета могут повторяться в выборе. И запишите напротив каждого страха.

Набор цветов для выбора



Значение цветов

- ▶ Красный — страх связан с недостатком активной деятельности, раздражением и злостью, недостатком уверенности в успехе, борьбой за свои права, имеет сильные насыщенные эмоции и переживания.
- ▶ Желтый — страх связан с вашей склонностью к осуждению других, непримиримостью, недостатком положительных эмоций, но в вас есть готовность к восприятию всего нового, преодолению препятствий, надежда на лучшее.
- ▶ Зеленый — страх связан с отсутствием стабильности, чувства уравновешенности, гармонии, безопасности, недостатком прогресса.
- ▶ Синий — страх связан с негативными установками и стереотипами, школа вызывает беспокойство, тяжесть, зависимость.
- ▶ Фиолетовый — страх связан с критичным взглядом на собственные эмоции и действия, тревожные ожидания, потеря веры в лучшее, отчаяние, возможно невроз.
- ▶ Коричневый – страх неопределенности, с одной стороны надёжность, устойчивость, и разочарование, и сомнения с другой стороны, школа вызывает двойственность чувств.
- ▶ Черный — страх обусловлен мрачными представлениями о школьных буднях, формальность, пустота, подавление, разрушительность, протестные реакции, противостояние.
- ▶ Серый – страх ассоциируется с безразличием, истощённостью, нежеланием преодолевать трудности.



Психологу

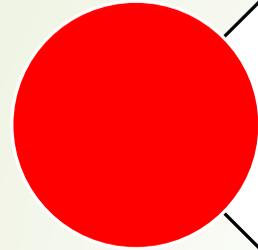
В основе цветоассоциативных методик находится гипотеза о том, что важнейшие характеристики подсознательных психологических процессов находят отражение в цветовых ассоциациях.

Многочисленные психологические эксперименты подтвердили наличие прямой связи между восприятием цвета и эмоциями личности.

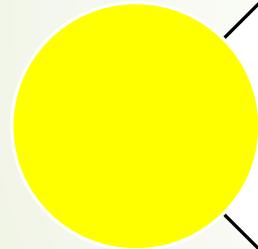
Цветовой импульс образует ассоциативную пару **цвет — эмоция**, выводя истинное отношение человека к окружающим и происходящему вокруг из области подсознательного и тайного в понятное человеку поле, что даёт возможность исследовать результаты и оказать своевременную помощь, если она требуется.



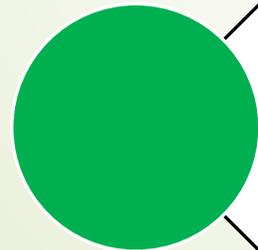
Рефлексия «Светофор»



Информация мне не
понадобится в дальнейшем



Я буду использовать
полученную информацию



Информация была для
меня новой