



Государственное бюджетное учреждение,
осуществляющее психолого-педагогическую и медико-социальную помощь
«Центр диагностики и консультирования» Краснодарского края

О психологическом настрое и поддержке выпускников родителями и педагогами

**Мирошниченко Татьяна Геннадьевна,
педагог-психолог ГБУ «Центр диагностики
и консультирования» КК**

Положительный психологический настрой при подготовке к экзаменам

✓ Комфортная образовательная среда

✓ Поддержка близких

✓ Уверенность в выборе профессии

✓ Позитивное мышление

✓ Наличие психологических ресурсов

✓ Вера в себя и свои силы



Ломаем психологические стереотипы

Выпускники

Стресс

Паника

Страх

Ужас

Истерика

Тревога

Лотерея

Провал

Я сдам ЕГЭ!



Родители /Педагоги

- ✓ **Готовность**
- ✓ **Спокойствие**
- ✓ **Уверенность**
- ✓ **Тревожность**
- ✓ **Преодоление
(Мобилизация сил)**
- ✓ **Подготовка**
- ✓ **Финиш**
- ✓ **Успех**

Волнение присуще всем, дети не исключение!



Сомневаются своих знаниях



Сомневаются в собственных
способностях



Боятся экзаменов в силу личных
особенностей



Тревожатся из-за неопределенности



Испытывают груз ответственности



Не забываем о поддержке

Не ставить
завышенных
требований

Не
нагнетать
обстановку

Верить в
возможности
ребенка

Помогать и
поддерживать

Сохранять
спокойствие

Находить
повод для
похвалы



Мобилизуем защитные силы

- ▶ Положительный эмоциональный фон
- ▶ Позитивное прогнозирование будущего
- ▶ Наличие ресурсов для преодоления стресса

Стабилизируем психоэмоциональное состояние

Дыхательные упражнения

Нервно-мышечная релаксация

Медитация



В помощь родителям и педагогам

- ▶ <https://www.cdik-center.ru/vzaimodeystvie-s-tsentrrom/kanikuly-vremya-bezopasnogo-i-poleznogo-otdykha-obuchayushchikhsya/>
- ▶ <https://www.cdik-center.ru/vzaimodeystvie-s-tsentrrom/poka-vse-doma/>
- ▶ <https://cdik-center.ru/vzaimodeystvie-s-tsentrrom/rekomendatsii-spetsialistam/>

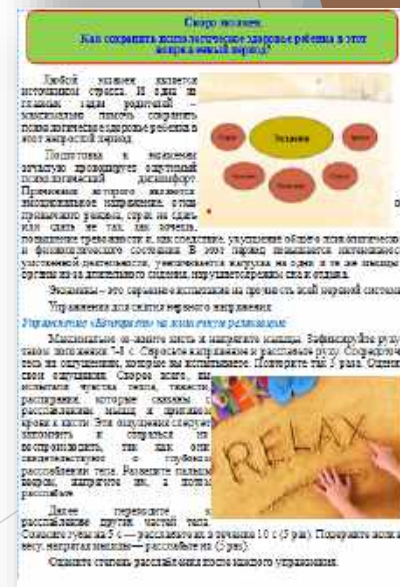
8-800-2000-122

**Общероссийский детский телефон
доверия**

8-861-245-82-82

8-988-245-82-82

**Служба экстренной психологической помощи детям,
подросткам и молодежи, оказавшимся в трудной
жизненной ситуации**



Держим руку на пульсе

Ответьте на следующие вопросы «да» или «нет»:

1. Вы замечаете изменения в поведении вашего ребёнка?
2. Делится ли ребёнок с вами своими проблемами?
3. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
4. Вы каждый вечер разговариваете с ним по душам и обсуждаете прошедший день?
5. Раз в неделю проводите с ним свободное время?
6. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные ситуации, планы?
7. Вы обсуждаете с ним его стиль, манеру одеваться?
8. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
9. Вы в курсе о его время провождении, увлечениях?
10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях?
11. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
12. Вы знаете кто у него любимый учитель в школе?
13. Вы знаете, какой у него не самый любимый учитель в школе?
14. Вы первым идёте на примирение, разговор?
15. Вы знаете о группах, в которых находится ваш ребенок в сети Интернет?
16. Вы в курсе его влюблённости, симпатий?

«ДА» 10 и более раз - вы держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребёнку.

«ДА» менее 10 раз - вам необходимо пересмотреть взаимоотношения с ребенком и попытаться выстроить более доверительные отношения, чтобы вы могли оказать ему поддержку в трудной ситуации.



Государственное бюджетное учреждение,
осуществляющее психолого-педагогическую и медико-социальную помощь
«Центр диагностики и консультирования» Краснодарского края



<http://cdik-center.ru/>
эл. почта: diagn@bk.ru