



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

✓ Позитивное мышление

✓ Уверенность в выборе профессии

✓ 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



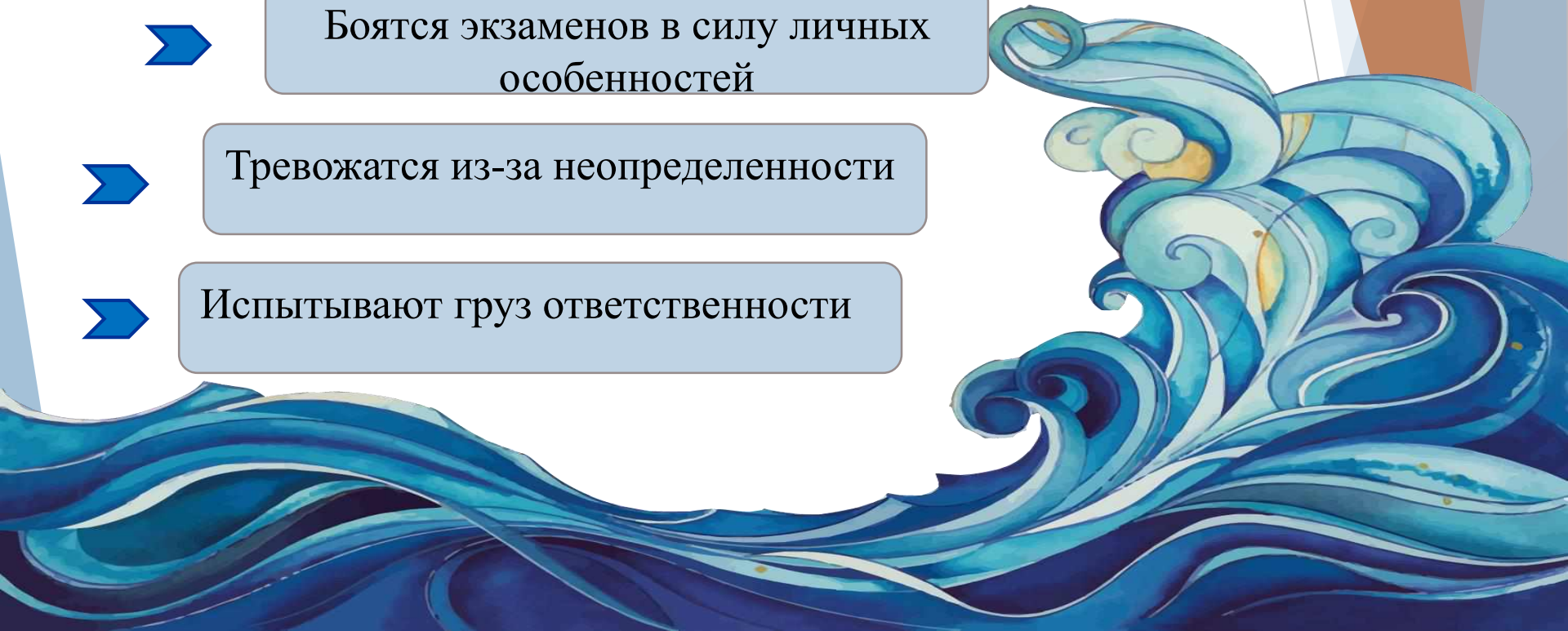
Боятся экзаменов в силу личных  
особенностей



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-tsentrom/kanikuly-vremya-bezopasnogo-i-poleznogo-otdykha-obuchayushchikhsya/>
- ▶ <https://www.cdik-center.ru/vzaimodeystvie-s-tsentrom/poka-vse-doma/>
- ▶ <https://cdik-center.ru/vzaimodeystvie-s-tsentrom/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 проведении, 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](mailto:diagn@bk.ru)