

Муниципальное казенное учреждение для детей, нуждающихся
в психолого-педагогической и медико-социальной помощи
«Центр диагностики и консультирования»

«Стрессоустойчивость как фактор эмоционального благополучия и психологического здоровья детей и подростков»



Карловская Н.П.,
начальник службы координационной работы
и методического обеспечения

г. Сургут, 2022

ПОЧЕМУ ГИА – ЭТО СТРЕСС?



Страх провалиться, быть хуже остальных



Страх не оправдать ожидания близких людей



Страх неопределенности



Напряженная атмосфера

**Стрессоры,
которые нам
неподвластны**

**Стрессоры,
которые мы
сами
превращаем в
проблемы**

**Стрессоры,
на которые
мы можем и
должны
влиять**

ФОРМИРУЕМ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

Навыки, необходимые для успешной подготовки к экзаменам

ПРОЦЕССУАЛЬНЫЕ

- ЗНАНИЕ О ПРОЦЕДУРЕ ГИА

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ

- ЧЕТКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ЛИЧНОСТНЫЕ

- УПРАВЛЕНИЕ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

Soft skills (мягкие навыки, гибкие навыки)



трудолюбие



позитивный
настрой



коммуникативные
навыки



управление
временем



решение
проблем



контроль
стресса



гибкость



работа
в команде



принятие
критики



уверенность
в себе

Как управлять
эмоциями



Поддерживайте и ободряйте

Верить в своего
ребенка

Замечать его
успехи

Использовать
поддерживающие
высказывания

Не
транслировать
свои страхи

Делиться
опытом
преодоления
трудностей

Психологическая поддержка – это процесс, в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки

*Советы
родителям*



~~«Если не справишься, это будет провал! Ты будешь никем!»
(опозоришь семью, не найдешь работу, будешь жить на
улице и так далее и тому подобное).~~

Верные слова родителей:

«Сейчас ты сделаешь свой максимум и этого будет достаточно.

Результат экзамена никак не повлияет на мое отношение к тебе. Я тебя люблю и принимаю таким, какой ты есть. Жизнь продолжается, впереди только хорошее. Я всегда рядом с тобой.»



**УСПЕШНО ПРОШЕЛ
ИТОГОВУЮ
АТТЕСТАЦИЮ**

**НЕ ПРОШЕЛ
ИТОГОВУЮ
АТТЕСТАЦИЮ**

**Результаты ниже
необходимого
проходного балла**

**Результаты
соответствуют
проходному баллу**

Обучение на коммерческой
основе

Профессиональное
образование в другом ВУЗе
или по другой специальности

Профессиональное
образование в заочной форме

Обучение на уровне среднего
профессионального образования

Военная служба в Российской армии

Трудоустройство, волонтерство

**Профессио-
нальное
образование в
выбранном
ВУЗе**

Подготовка к
повторной сдаче
экзамена

Обучение на уровне
среднего
профессионального
образования

Трудоустройство,
волонтерство

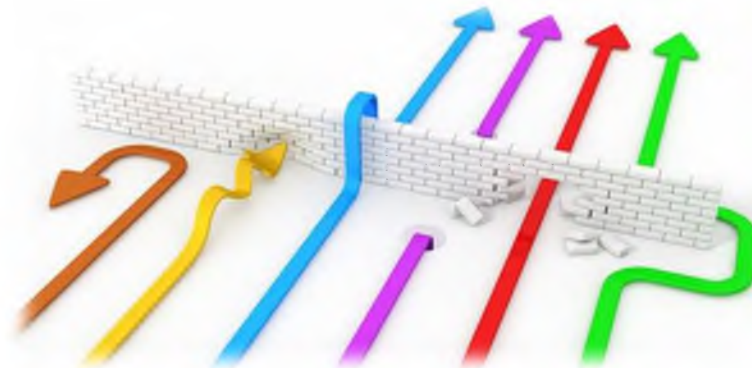
Военная служба в
Российской армии

Всё о ЕГЭ



После экзамена

- Безоценочная поддержка
- Помощь в профессиональной ориентации



Пусть ребёнок осознает, что всё, что он делает, в конечном итоге приведёт его к исполнению, на первый взгляд, даже самых фантастических планов.

Главное – не опускать руки и верить в собственные возможности.

МКУ "ЦДиК"

Территориальная психолого-медико-педагогическая комиссия

"Горячая линия"

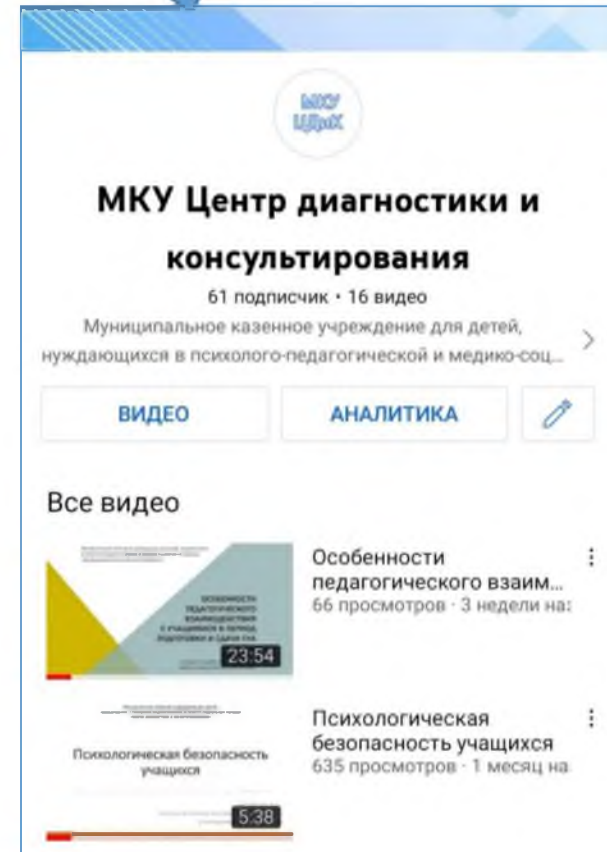
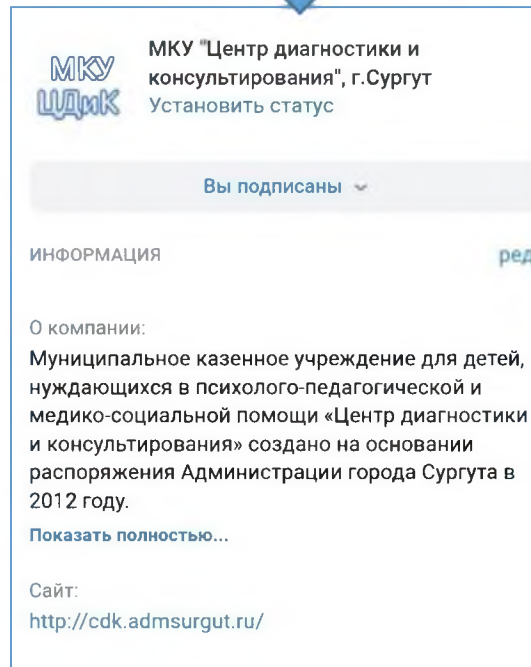
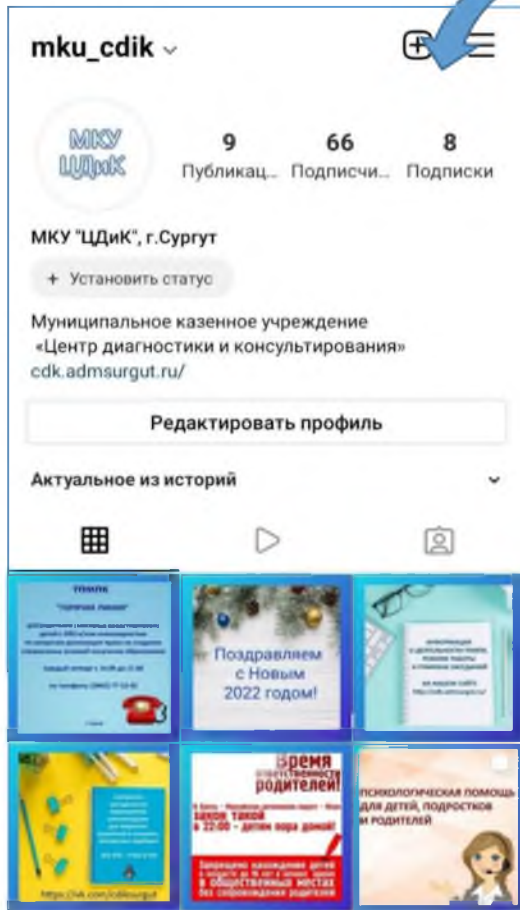
**для родителей (законных представителей)
детей с ограниченными возможностями здоровья
и/или инвалидностью по вопросам реализации права
на создание специальных условий получения образования**

каждый четверг с 14.00 до 17.00

по телефону: (3462) 77-12-02



МКУ «Центр диагностики и консультирования»



г. Сургут

ул. 30 лет Победы, 7/2

проспект Мира, 36

телефон (3462) 77-12-06

адрес эл.почты: cdik@admsurgut.ru

<http://cdk.admsurgut.ru/>