



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

✓ Поддержка близких

✓ Комфортная образовательная среда

✓ 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!**

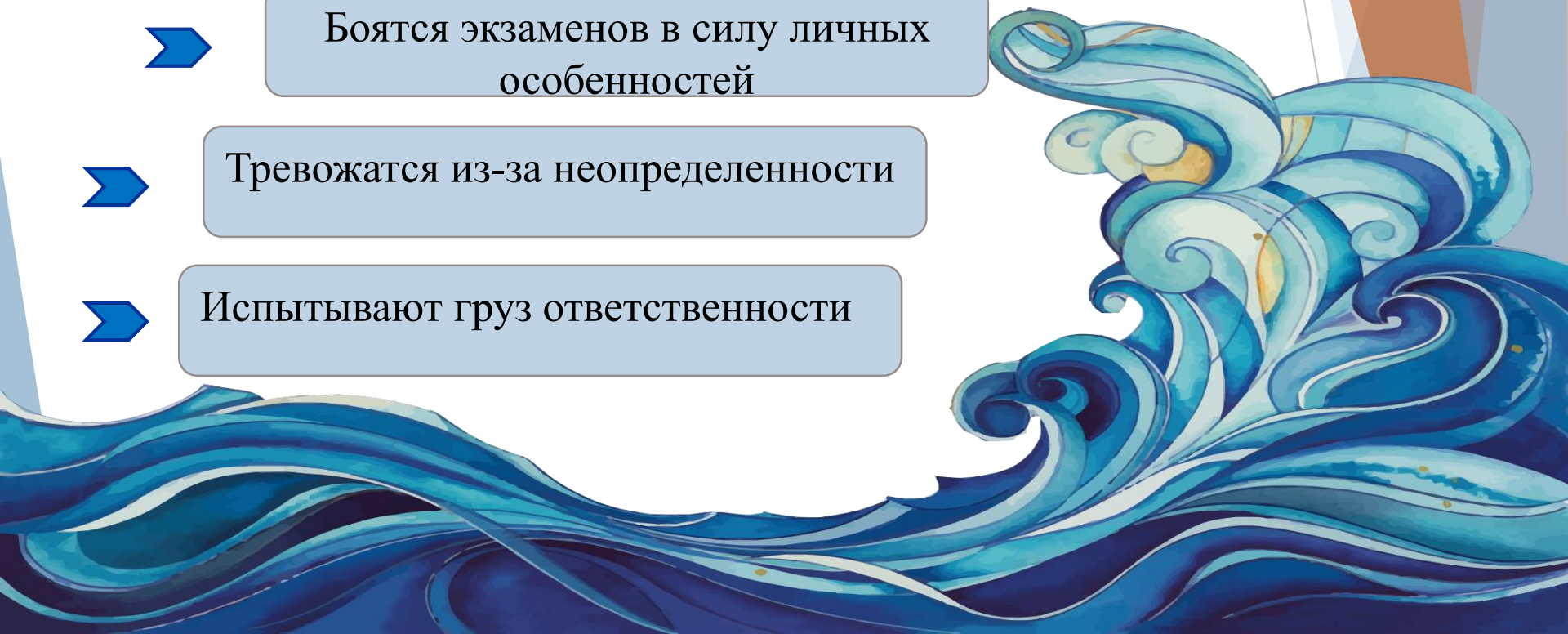


## Родители / Педагоги

- ✓ **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-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**

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



**Как сохранить психологическое  
здоровье ребенка?  
(рекомендации для родителей)**

Автор-составитель:  
Миросниченко Т.Г.  
педагог-психолог

Краснодар  
2022

**Скоро экзамен**

**Как сохранить психологическое здоровье ребенка в этот напряженный период?**

Любой экзамен является источником стресса. И одна из главных задач родителей – максимально помочь сохранить психологическое здоровье ребенка в этот непростой период.

Подготовка к экзаменам зачастую провоцирует острый психологический дискомфорт. Причинами которого являются эмоциональное напряжение, отказ привычного режима, страх не сдать или сдать не так, как хочется, повышение тревожности и, как следствие, ухудшение общего психологического и физиологического состояния. В этот период повышается интенсивность умственной деятельности, увеличивается нагрузка на органы и те же мышцы и органы из-за длительного сидения, нарушается режим сна и отдыха.

Экзамены – это серьезное испытание на прочность всей нервной системы. Упражнения для снятия нервного напряжения.

**Упражнение «Контраст» на мышечную релаксацию**

Максимально напрягите кисть и напрягите мышцы. Зафиксируйте руку в таком положении 10 с. Сбросьте напряжение и расслабьте руку. Сосредоточьтесь на ощущениях, которые вы испытываете. Повторите так 3 раза. Оцените свои ощущения. Скорее всего, вы испытаете чувства тепла, тяжести, расслабления, которые связаны с расслаблением мышц и приливом крови к кисти. Эти ощущения следует запомнить и стараться им воспродолжить, так как они свидетельствуют о глубоком расслаблении тела. Разведите пальцы врозь, напрягите их, а потом расслабьте.

Далее переходите к расслаблению других частей тела. Сожмите губы на 5 с — расслабьте их в течение 10 с (5 раз). Пошевелите ноги на весу, напрягите мышцы — расслабьте их (5 раз).

Оцените степень расслабления после каждого упражнения.



# 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)