Родители выпускников в период подготовки к ЕГЭ: опора и ресурсное окружение

A. Petrov

Фантазия «Крылья»

Представьте, что вы обнаружили что-то интересное у себя на спине. Вы замечаете, что у вас растут крылья! Как чувствуют себя эти крылья на вашей спине?.. Попробуйте подвигать крыльями и посмотреть, как это ощущается... Теперь посмотрите в зеркало и похлопайте крыльями... Теперь представьте, что вы прогуливаетесь по холму с этими новыми крыльями на спине. Когда вы достигнете вершины, вы раскроете свои новые крылья и будете парить в воздухе... Что вы видите, когда летите? Каково ощущать свою способность летать в воздухе? Видите ли вы других людей или зверей? Теперь представьте, что вы собираетесь приземлиться. Когда вы приземлитесь, ваши крылья исчезнут и вы снова окажетесь в комнате».

Поддержка:

снизить тревожность,

усилить волевые действия

по подготовке к экзаменам,

сохранить желание

готовиться к экзаменам

Какой родитель может дать такую поддержку?

Какой родитель сможет дать такую поддержку?

- Спокойный родитель
- Уверенный в себе
- Тот, кто разобрался со своими страхами, может посмотреть им в глаза
- Тот, кто занят своим делом и примером организовывает трудовой процесс
- Тот, кто может помочь ребенку забыть о прошлых неудачах и исправить их
- Тот, кто может позволить ребенку обрести уверенность в собственные силы и возможности
- Тот, кто может создать дома обстановку дружелюбия и уважения, любви и доверия
- Тот, кто может оказать ребенку поддержку, понимание и веру в его внутренний потенциал

«Киты» поддержки:

- «Я знаю, что делать»
- Принятие всех чувств и переживаний ребенка
- Брать ответственность за свои чувства на себя
- Заранее обучить ребенка приемам самопомощи

Что может помочь, поддержать, быть профилактикой:

- Чувство безопасности, исходящее от вас.
- Искренняя вера в ребенка и его способности.

Что делать в стрессе:

- сохранять привычный взгляд на вещи.
- быть позитивным.
- сопротивляться грусти.

Удачи Вам, веры в себя и вашего ребенка!

Все получится!