

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа № 9»

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



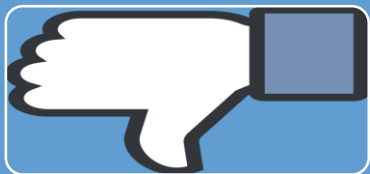
Гривенная Надежда Петровна
Педагог-психолог

г. Сургут, 2023

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

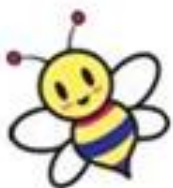
ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ

- 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**

**Средний балл аттестата
соответствует проходному
баллу**

**Результаты ниже
необходимого
проходного балла**

**Подготовка к
повторной сдаче
экзамена**

**Получение
среднего
профессиональ
ного
образования**

**Обучение в 10 классе
и поступление в СПУ
на следующий год**

**Повторное
обучение в 9 классе**

**Обучение в 10
классе**

**Обучение в 10-11
классе и поступление
в СПУ или ВУЗ**

**Профессиональное образование в
другом СПУ или по другой
специальности**

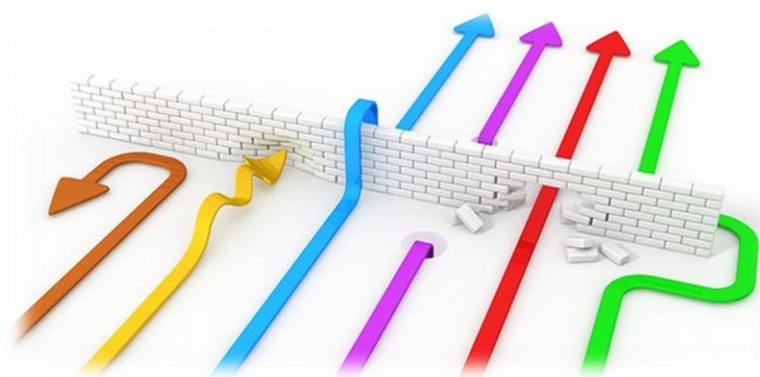
Обучение на коммерческой основе

**Поступление в СПУ во «втором
потоке»**



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.