

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**

**Подготовка к  
повторной сдаче  
экзамена**

**Обучение на уровне  
среднего  
профессионального  
образования**

**Трудоустройство,  
волонтерство**

**Военная служба в  
Российской армии**

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**

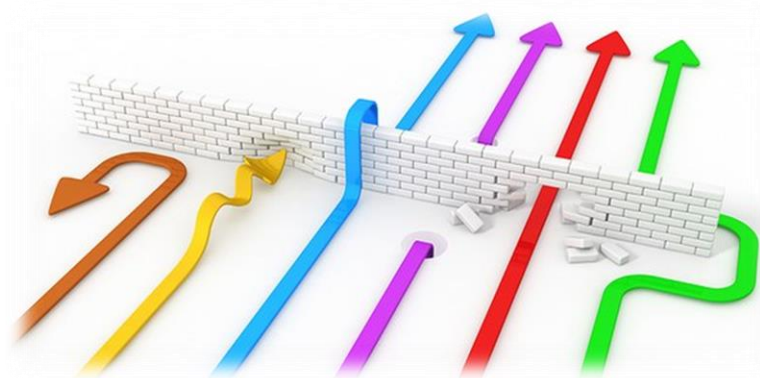
Всё о ЕГЭ →





## 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»

mku\_cdik

9 Публикац... 66 Подписчи... 8 Подписки

МКУ "ЦДик", г.Сургут

+ Установить статус

Муниципальное казенное учреждение  
«Центр диагностики и консультирования»  
cdk.admsurgut.ru/

Редактировать профиль

Актуальное из историй

Grid of 6 story thumbnails:

- ТПМК "ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ" для родителей (календарь с 14.00 до 17.00)
- Поздравляем с Новым 2022 годом!
- Информация о деятельности ТПМК, региональные акты и график заседаний
- Время ответственности родителей! Закон такой в 22:00 - детям пора домой!
- Психологическая помощь для детей, подростков и родителей
- Запрещено оставлять детей в возрасте до 16 лет в ночное время в общественных местах без сопровождения родителей



МКУ "ЦДик" МКУ "Центр диагностики и консультирования", г.Сургут

Установить статус

Вы подписаны

ИНФОРМАЦИЯ

О компании:  
Муниципальное казенное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр диагностики и консультирования» создано на основании распоряжения Администрации города Сургута в 2012 году.

Показать полностью...

Сайт:  
<http://cdk.admsurgut.ru/>

МКУ "ЦДик"

## МКУ Центр диагностики и консультирования

61 подписчик · 16 видео

Муниципальное казенное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-соц...

ВИДЕО АНАЛИТИКА

Все видео

- Особенности педагогического взаимодействия с учащимися в период подготовки и сдачи ГИА. 23:54
- Психологическая безопасность учащихся. 5:38

Особенности педагогического взаим...  
66 просмотров · 3 недели на:

Психологическая безопасность учащихся  
635 просмотров · 1 месяц на:

г. Сургут  
ул. 30 лет Победы, 7/2  
проспект Мира, 36  
телефон (3462) 77-12-06  
адрес эл.почты: [cdik@admsurgut.ru](mailto:cdik@admsurgut.ru)  
<http://cdk.admsurgut.ru/>