



Внутренний ресурс  
родителей как  
фактор успешной сдачи  
экзамена ребенком.



# Система подготовки обучающихся к сдаче ГИА

- 1.Психологическая поддержка обучающихся.
- 2.Психологическая поддержка педагогов.
- 3.Психологическая поддержка родителей.





## Направления работы с родителями:

1. Индивидуальные консультации
2. Тренинги
3. Программы по повышению родительских компетенций.
4. Родительские клубы





«Ресурсы являются теми физическими и духовными возможностями человека, мобилизация которых обеспечивает выполнение его программы и способов (стратегий) поведения для предотвращения или купирования стресса»

Родительские ресурсы – это совокупность, система внутренних и внешних условий, способствующих устойчивости личности в стрессогенных ситуациях, обеспечивающих качественное воспитание, и способствующих эффективному развитию детей и самой личности.



## Ресурсы можно разделить на:

- внешние и внутренние (интерперсональные и интраперсональные);
- социальные (доступность помощи человеку) и психологические (навыки, психические особенности и способности человека);
- материальные и нематериальные.



# Психологическая работа по поиску и актуализации ресурсов личности

- Выявление ресурсов личности (родительских ресурсов). Желательно найти несколько.
- Осознание человеком наличия данных ресурсов.
- Планирование стратегии получения ресурсов.
- Формирование умения использовать ресурсы.
- Сохранение ресурсов.
- Формирование умения восстанавливать ресурсы.
- Поиск возможности приумножать ресурсы.
- Формирование умения распределять ресурсы.



# Ресурсы родителей

- Вера.
- Взаимоподдержка близких.
- Самоконтроль.
- Оптимизм.
- Природа, животные.
- Хобби (любимое дело).
- Искусство, хорошая литература, творчество.
- Надежда.
- Спорт.



## Упражнения по поиску и активизации ресурсов

- Ресурсы, которые я использую.
- Ресурсы, которые имею, но не использую.
- Не рассматриваю как ресурс.
- Ресурсы, которые хотел бы использовать.



# Формула успеха Томаса Дж.Леонарда:





# ДВА ТИПА МЫШЛЕНИЯ



**НЕУСПЕШНЫЕ ЛЮДИ...**

- **БОЯТСЯ ИЗМЕНЕНИЙ**
- **ГОВОРЯТ О ЛЮДЯХ**
- **ДЕРЖАТ ОБИДУ В СЕБЕ**
- **ДУМАЮТ, ЧТО УЖЕ ВСЁ ЗНАЮТ**
- **ВИНЯТ ДРУГИХ В СВОИХ ПРОБЛЕМАХ И ОШИБКАХ**



**УСПЕШНЫЕ ЛЮДИ...**

- **РАДУЮТСЯ ИЗМЕНЕНИЯМ**
- **ГОВОРЯТ ОБ ИДЕЯХ**
- **ПРОЩАЮТ ДРУГИХ**
- **ПОСТОЯННО УЧАТСЯ НОВОМУ**
- **БЕРУТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**



## Как изменить мышление

1. Обратите внимание на то, что и как вы говорите и какие слова используете в своей жизни день за днем.
2. Начните заменять негатив позитивом и вместо того, чтобы говорить о том, чего вы не хотите, говорите то, что вы на самом деле хотите.
3. Выявите свои ограничивающие убеждения (это любые убеждения, которые заставляют нас думать о себе или окружающей действительности в негативном свете, ограничивая возможности нашего роста) и замените их на расширяющие (то есть помогающие и приносящие пользу).

Если вы начнете вместо негативных формулировок использовать позитивные, **уже через несколько недель вы обнаружите серьезные перемены в вашей жизни.**



## Инвентаризация окружения

**ШАГ 1.** Запишите в столбик имена всех людей, с которыми вы так или иначе общаетесь. Каждый день, раз в неделю, раз в месяц. Имена родственников, друзей, одноклассников

**ШАГ 2.** Поставьте знак «+» напротив имен тех людей, общение с которыми большей частью вдохновляет и обогащает вас. Людей, после общения с которыми, вам хочется действовать и создавать жизнь вашей мечты. И поставьте знак «-» напротив имен тех людей, общение с которыми опустошает вас. Людей, после общения с которыми у вас пропадает вера в себя, возникают сомнения, появляются страхи о будущем. Таких людей еще называют токсичными.

**ШАГ 3.** Проанализируйте список. Найдите закономерности. Что бросается вам в глаза? Каких людей в вашем окружении больше — продвигающих или токсичных?

**ШАГ 4.** Примите решение как можно быстрее избавиться или сократить время общения с токсичными людьми.

**ШАГ 5.** Подумайте о том, чего вы хотели бы достичь в ближайшем будущем? Ответьте на эти вопросы и задумайтесь, кто те люди, кем вам стоило бы себя окружить? Может быть, имеет смысл записаться в клуб по интересам? Или пойти на тренинг или семинар, и найти тех людей, которые, так же как и Вы, ищут новое продвигающее окружение?

**Сделайте все возможное и невозможное, чтобы окружить себя людьми другого уровня!**



Официальные каналы Министерства образования,  
науки и молодежной политики Краснодарского края



Официальные каналы ГБОУ ДПО  
«Институт развития образования Краснодарского края»

