

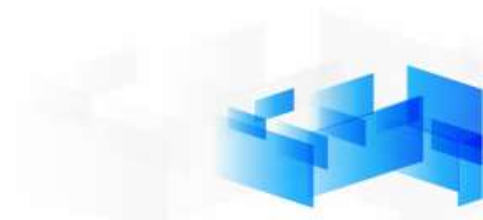


Внутренний ресурс родителей как фактор успешной сдачи экзамена ребенком.



Система подготовки обучающихся к сдаче ГИА

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





Направления работы с родителями:

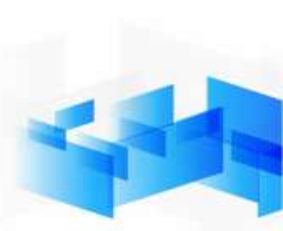
1. Индивидуальные консультации
2. Тренинги
3. Программы по повышению родительских компетенций.
4. Родительские клубы





«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

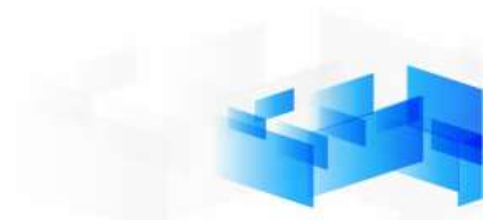
- Выявление ресурсов личности (родительских ресурсов). Желательно найти несколько.
- Осознание человеком наличия данных ресурсов.
- Планирование стратегии получения ресурсов.
- Формирование умения использовать ресурсы.
- Сохранение ресурсов.
- Формирование умения восстанавливать ресурсы.
- Поиск возможности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



УСПЕШНЫЕ ЛЮДИ...

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

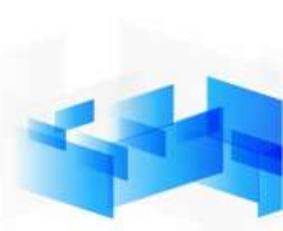




Как изменить мышление

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»

