

**Родители выпускников**  
**в период подготовки к ГИА:**  
**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 посмотрите, 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 у него нет соблазна чрезмерно включаться в жизнь ребенка)
- Тот, кто может позволить ребенку «не хотеть» готовиться к экзаменам
- Тот, кто может позволить ребенку чувствовать страх, тревогу, злость, раздражение
- Тот, кто тоже может на кого-то опереться в случае необходимости
- Тот, кто может оказать ребенку поддержку

## «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.
- Чувство грусти при столкновении с тем, что невозможно изменить.



## Что вредно в стрессе:

---

- сохранять привычный взгляд на вещи.
- БЫТЬ ПОЗИТИВНЫМ.
- сопротивляться грусти.



МБОУ Сосновская СОШ № 2 им. И.Ю. Уланова

---

[https://vk.com/sosnovka\\_school2](https://vk.com/sosnovka_school2)

<https://sosnovkas.gosuslugi.ru/>