



# «Специфика психолого-психологической поддержки выпускников»

Важнова С.А.,  
старший преподаватель факультета «Психология  
образования»



1. Междисциплинарный подход: классный руководитель, учитель, педагог-психолог, социальный педагог.

2. Определение группы подростков, нуждающихся во внимании взрослого:

- трудности с подготовкой,
- эмоционально нестабильные



<b>Характерологические особенности</b>	<b>Поведенческие проявления (часто и на протяжении длительного времени наблюдается несколько признаков)</b>
Потребность в безопасности	С учителями чаще не выстраивает отношения. Эмоции проявляет редко, на критику и похвалу не реагирует
Потребность в любви	Нестабильные и напряженные отношения с ребятами в классе, часто может колебаться настроение, трудно регулировать свои эмоции, выкрики на уроках. Трудности со постановкой целей и задач
Потребность в восхищении	Демонстративное поведение, чувствительность к критике, преувеличение своих возможностей, склонность к драматизации, сильно переживают школьные неудачи, противоречивость образовательных результатов: высокие притязания, в случае

<b>Индивидуальные особенности</b>	<b>Поведенческие проявления (часто и на протяжении длительного времени наблюдается несколько признаков)</b>
Склонные к тревожности	<p>Сложно справляться с волнением, на контрольных и проверочных работах хорошо знают материал, но «не могут сообразить и решить простые задачи».</p> <p>В стрессовой ситуации - потливость, мышечная напряженность, жалобы на головные боли, плохой сон накануне.</p> <p>Мысли и опасения про будущие неудачи.</p> <p>Проявления раздражительности, злости - накопленная тревога</p>
Склонные к социальной инфантильности	Некритичен к своим поступкам, старается избегать, не брать ответственности, трудности с саморегуляцией.
Ситуации: - имеющие негативный опыт сдачи экзамена в 9 классе, при академической	<p>Сниженный фон настроения.</p> <p>Жалобы на плохое самочувствие.</p> <p>Страх не сдать: «Ничего не получится», «Не сдам», «Если не сдам, то умру».</p>

# Некоторые способы поддержки

## и создания ситуации успеха в процессе подготовки



### *Потребность в безопасности:*

1. Обращаться в чатах, интересоваться «как дела?»
2. Инициировать контакт, соблюдая уважительную дистанцию. Предоставлять подростку возможность самому выбирать способ и частоту обращения ко взрослому.
3. Создавать безопасность. **Основной посыл: «Я на связи»**

### *Потребность в любви:*

1. Помочь в организации подготовки и самоорганизации.
2. Создавать теплую атмосферу. **Посыл взрослого: «Буду к тебе хорошо относиться вне зависимости от результата»**

### *Потребность в восхищении:*

1. Создавать теплую атмосферу принятия и уважения.
2. Совместное с подростком планирование достижений, опираясь на реальные возможности.
3. **Основной посыл: «Буду тебя уважать вне зависимости от достижений»**



# Некоторые способы поддержки

## и создания ситуации успеха в процессе подготовки

УНИВЕРСИТЕТ ДЛЯ НЕРАВНОДУШНЫХ ЛЮДЕЙ



МОСКОВСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПСИХОЛОГО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

### Склонные к тревожности:

1. Хвалим за конкретные успехи и замечать даже незначительные достижения.

2. Учим самого замечать свои успехи: «Что у тебя сегодня лучше всего получилось на твой взгляд», «Над чем бы хотелось поработать?»

3. Режим учебы и отдыха, достаточность сна.

Поощряем прогулки, другие активности- подвижности, спорт.

4. Обучение техникам саморегуляции:

*Техники нормализации во время сильной тревоги:*

*Нормализация дыхания.*

*Техники заземления.*

*Ориентировка в пространстве*



## Некоторые способы поддержки и создания ситуации успеха в процессе подготовки

### Склонные к социальной инфантильности

1. Планирование деятельности, соблюдение сроков.
2. Эмоциональная поддержка, соблюдение границ.

### Ситуации:

- имеющие негативный опыт сдачи экзамена в 9 классе, при академической успешности вне экзамена.

- неблагополучная «семейная история»

1. Личное участие и поддержка: «Сейчас это другая ситуация и другой экзамен. Сейчас ты уже взрослее. Ты лучше можешь справляться. Лучше держать удар, чем раньше», «Ты стал более опытным».
2. Отделяем ситуацию, свои чувства и переживания от переживаний и чувств родителей: «Родители взрослые люди, а взрослые обычно умеют справляться со своими чувствами»

*«Что бы вы хотели услышать от меня? Какие слова вдохновения и поддержки для вас самые лучшие?»*



## Некоторые способы поддержки и создания ситуации успеха в процессе подготовки

**В день экзамена.**

**Обращать внимание на феномены:** испарина лбу, влажные руки, монотонное легкое покашливание, излишнее спокойствие (подросток сможет выпить много успокоительного).

Поддержка: «Вспомни, как ты справился в 9 классе», «Так трудно, как сейчас, будет не всегда», «За всю историю школы/страны ты сдаешь экзамены в уникальных условиях» (голос теплый, спокойный).

Давать эмоциональную поддержку- снизить "катастрофизацию" ситуации и ожидания.

Давать контакты и учить обращаться за помощью: в каких случаях и к кому (к учителю, к психологу, телефоны доверия)



## Самоподдержка педагогов

Экзамен — это испытание не только для наших обучающихся, но и для нас, сопровождающих их в процессе подготовки

1. Важно, чтобы рядом с подростком был спокойный и устойчивый взрослый.
2. Отделяем свои тревоги от тревог подростков, сдающих экзамен.

# Спасибо за внимание

[Vazhnovasa@mgppu.ru](mailto:Vazhnovasa@mgppu.ru)

<https://www.facebook.com/alex.vazhnov>



# **МГППУ – УНИВЕРСИТЕТ ДЛЯ НЕРАВНОДУШНЫХ ЛЮДЕЙ**



**МГППУ.РФ**