



корпорация

российский
учебник



- Формирование уверенности в себе.
- Мотивационные приемы позитивной психологии для успешной сдачи ЕГЭ.
- Приемы эффективного планирования учеником своего времени для достижения поставленной цели.

Психологическая подготовка к ЕГЭ часть 2.

Формирование уверенности в себе

Уверенность в себе -

переживание человеком своих
возможностей,

как адекватных тем задачам,

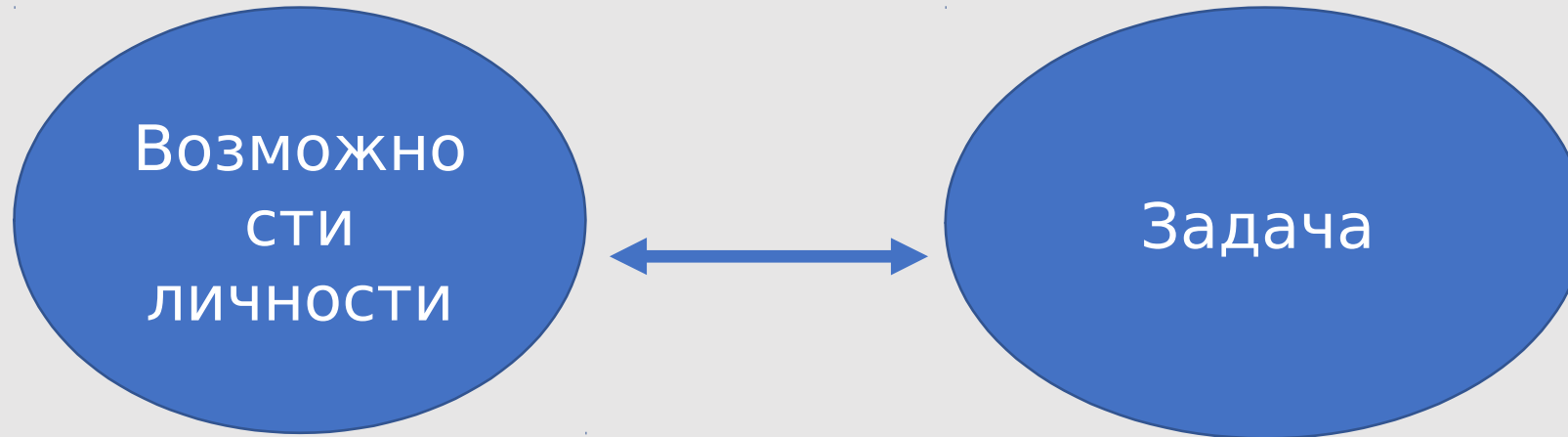
которые перед ним стоят в жизни

и тем, которые он ставит перед собой сам.

Большой психологический словарь. Сост.
Мещеряков Б., Зинченко В.



Уверенность в себе



- Самооценка
- Самоуважение
- Настроенность на успех
- Личная эффективность

- Выбор предметов для сдачи
- Подготовка
- Сдача ЕГЭ



Компоненты уверенности в себе

личностный

- Самооценка
- Самоуважение
- Самопринятие
- Личная эффективность

эмоциональный

- Позитивный эмоциональный фон
- Смелость в социальных контактах
- Умение управлять эмоциями

когнитивный

- Сила убежденности в собственной эффективности
- Умение ставить цели и идти к ним

поведенческий

- Уверенное поведение
- Осанка
- Походка
- Жесты
- Мимика

Проявление уверенности:

- в адекватной самооценке и самоуважении.
- осознании своих сильных и слабых сторон характера, достоинств и недостатков.
- сформированной позитивной установке по отношению к себе и к окружающим.
- убежденности в успешности своих действий.
- способности верить в себя, в свои силы и возможность достичь поставленных перед собой целей.
- умении преодолевать свои страхи и негативные эмоциональные состояния.
- наличие репертуара уверенного поведения и развитости эффективных коммуникаций.

Как помочь подростку повысить самооценку?

- Соблюдать границы личности.
- Отмечать и одобрять успешные действия.
- Отделить саму личность от результатов деятельности.
- Оценивать не личность, а результаты деятельности.
- Анализировать вместе с подростком результаты через призму последствий.
- Сначала одобрение, потом разбор результатов деятельности и ее последствий.
- Дать возможность подростку самому сделать вывод и осознать опыт.
- Обращать внимание на две стороны опыта – негативную и положительную.



Как помочь развить самоуважение?

- Обращайтесь к подростку называя его полное имя.
- Учителям – практикуйте обращение на «вы».
- Используйте Я – послания.
- Дайте право на ошибку и возможность ее исправить.
- Не допускайте критики внешности и стиля одежды, музыкальных пристрастий.
- Помогите создать список того, за что подросток может сам себя уважать.



Как помочь раскрыть личную эффективность?

- Осознанная постановка цели.
- Анализ своих сильных и слабых сторон.
- Опора на сильные стороны, укрепление и тренировка слабых.
- Навык совладания со страхом неудачи.
- Расстановка приоритетов.
- Планирование.
- Коммуникативные навыки.





Приемы планирования времени

- Обязательные 8-9 часов на сон
- Баланс учебы и отдыха
- Распределить задачи по уровню сложности
- Начать со сложной задачи
- Временные интервалы выполнения заданий 30/10 мин.
- Определение индивидуального стиля деятельности

Приемы позитивного мышления для достижения успеха

- Позитивная психология — отрасль психологического знания и психологической практики, в центре которой находится позитивный потенциал человека.
- Мартин Селигман — основоположник позитивной психологии.
- Человек является не жертвой обстоятельств, а творцом своей жизни.
- Подход полезен для развития сильных сторон человеческой психики.



Приемы позитивного мышления

- Замечать – 5 причин для радости.
- Позитивные моменты в неудачах и ошибках.
- Благодарность.
- Упр. «Дневник успехов и достижений»
- Упр. 5+
- Упр. Мирный договор с прошлым.
- Визуализация.
- Медитация.
- Концентрируйтесь на том чего хотите достичь.

Полезные книги

- Элис Мьюир «Уверенность в себе»
- Эйстад Гюру «Самооценка у детей и подростков. Книга для родителей»
- Ю.Б. Гиппенрейтер «Продолжаем общаться с ребенком. ТАК?»
- Мартин Селигман «Ребенок –оптимист»

Благодарим за внимание!

Психолог

Виктория Алефтиновна Зорина

vikazorina.psy@mail.ru

Телефон: 8-917 525 22 82

