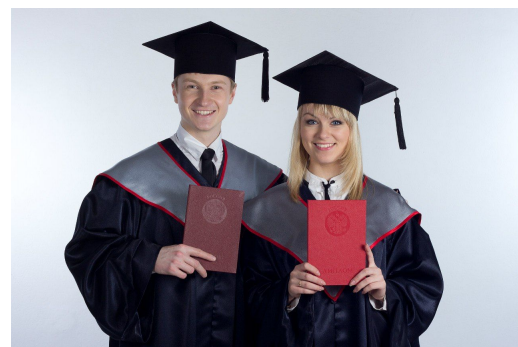
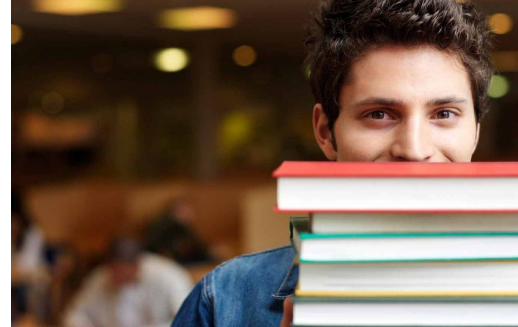


# Как подготовить ребенка к поступлению в университет?

Ведущий: к.психол.н. доцент Таболина Анастасия Владимировна



## Юность:

- один из главных этапов в жизни человека.
- это переходный этап к взрослости.
- это период самоопределения:  
личностного, профессионального, духовного, социального
- это период завершения процесса физического развития.

## **Юность - Кризис самоопределения:**

1. Выбор “завершить”- “продолжить” обучение
2. Порог самостоятельной жизни переход из привычной школьной жизни и новой взрослой
3. Ведущий вид деятельности: учебно-профессиональная и профессиональное самоопределение

## **Психологическое новообразование возраста:**

- умение составлять жизненные планы**
- искать средства их реализации**
- чувство “взрослости”**



## **Типичные ошибки родителей старшекласников:**

1. Коммуникативные трудности (манипулятивный характер общения, по принципу “мы посоветались и я решила”, авторитарный и попустительский стиль руководства)
2. Выбор без выбора. “мы решили, что ты будешь юристом. Можешь подать документы в два вуза, выберешь куда пойдешь”
3. Страх сепарации (Уход в болезнь, поведенческие и психосоматические расстройства)
4. Нарушение личностных границ старшекласника



Мне предложили работу  
в зарубежной компании.

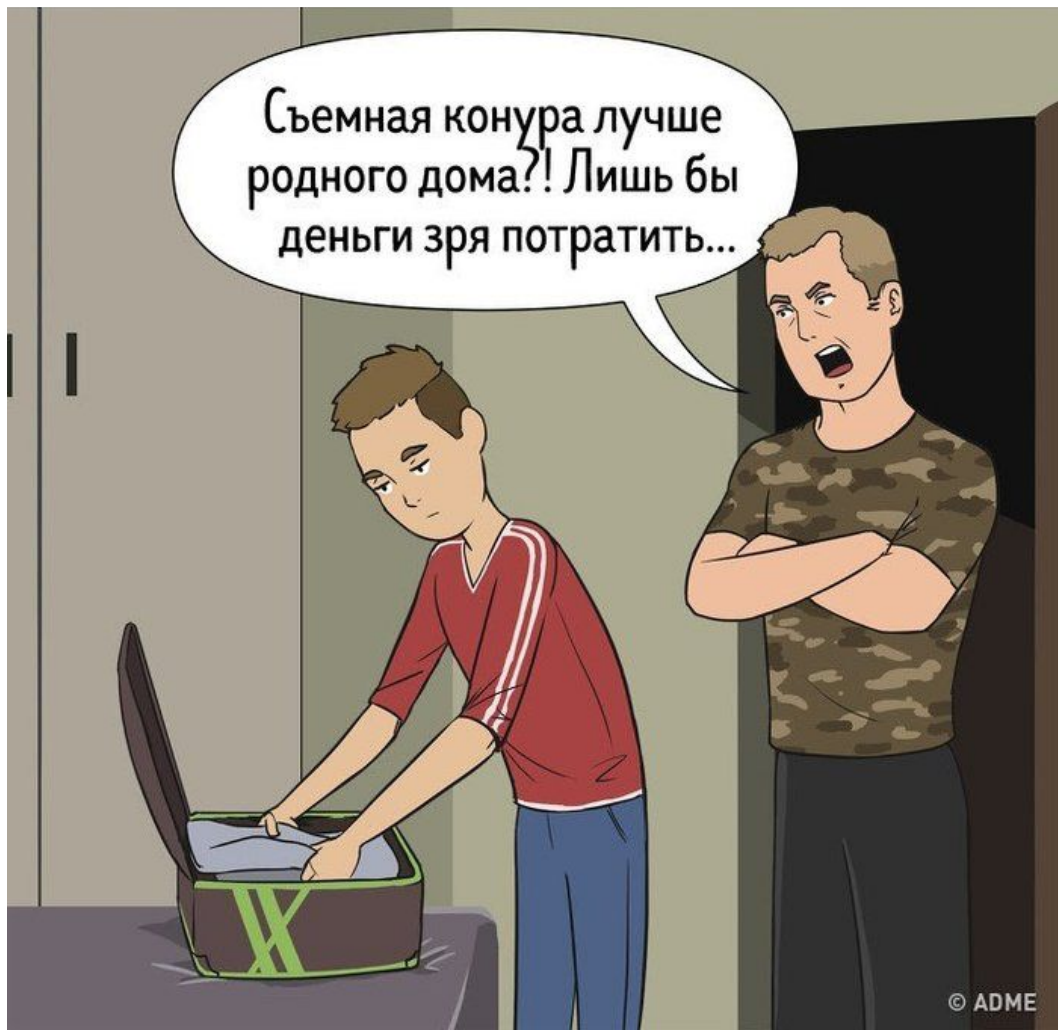
Так и знала, что  
меня ждет одинокая  
старость!



Если что-то  
не устраивает —  
дверь там.



Съемная конура лучше  
родного дома?! Лишь бы  
деньги зря потратить...





Курт Левин  
(1890-1947)

“Эксперимент влияния  
стиля руководства на  
эффективность работы  
участников группы”



АВТОРИТАРНЫЙ



ДЕМОКРАТИЧЕСКИЙ



ЛИБЕРАЛЬНЫЙ

# Приемы и техники для психологической подготовки к экзаменам

## 1. Настрой.

- **Укреплять веру экзаменуемого в свои силы.**

«тебе это по плечу», «ты сможешь»

- **Показать ребенку, что в любом исходе нет ничего страшного.** важно, чтобы родители верили в хороший результат, учили находить альтернативные варианты решения проблем

## 2. Планирование

- **Проигрывание процесса экзамена** захожу в кабинет, тяну билет (получаю вариант работы), пишу, отвечаю (сдаю) и пр.
- **Что делать, если...** Если получен результат ниже ожидаемого: какие в данном случае есть перспективы (пересдать, поступать в другой вуз, начать занятия с репетитором и пр.), что можно будет предпринять, как исправить.
- **Возможность различных непредвиденных обстоятельств.** Например, если возникают затруднения по ходу работы, то можно подумать несколько минут, а потом продолжить или же отложить данное задание на время и заняться другим и т.д.



## Альберт Эллис (1913-2007)

### Рационально-эмотивная поведенческая терапия



Активатор  
(событие,  
ситуация,  
поступок)

Суждение  
(убеждение,  
мнение,  
верование)

Последствия  
(эмоциональные,  
ситуационные,  
поведенческие)

# Матрица Эйзенхауэра

	Срочное	Не срочное
Важное	<b>Сделай</b> прямо сейчас <i>Написать статью на сегодня</i>	<b>Выбери время</b> для выполнения <i>Сходить в спортзал на тренировку</i>
Неважное	<b>Поручи</b> кто сделает это вместо тебя? <i>Забронировать билеты</i>	<b>Откажись</b> выброси из головы <i>Обновить ленту в социальной сети</i>

Автор

Тони Бьюзен

(2 июня 1942, Лондон)

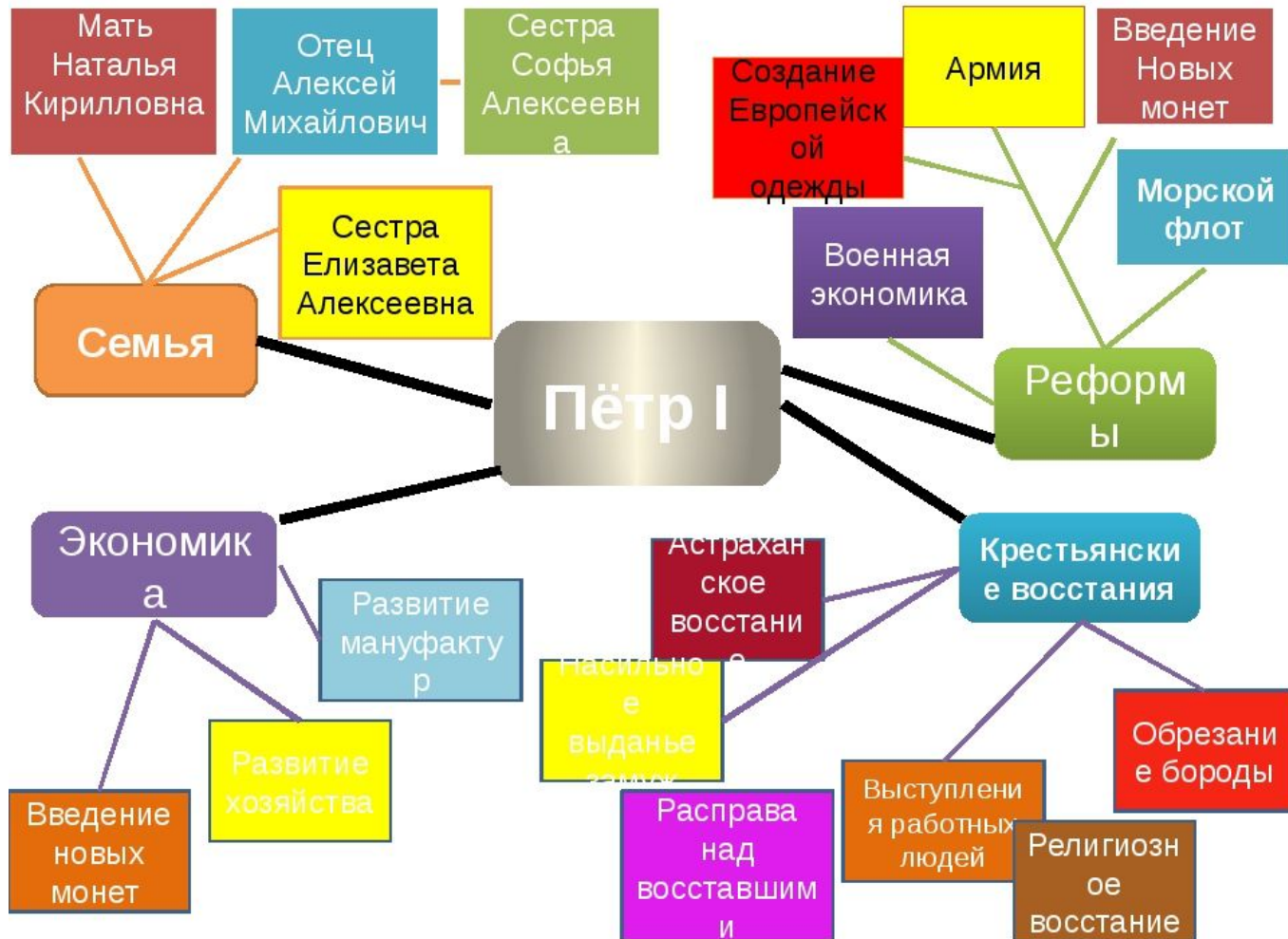
психолог, автор методики  
запоминания, творчества и  
организации мышления —

«карты ума (памяти)»

(mind maps)







Спасибо за внимание!