Как подготовить ребенка к поступлению в университет?

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







ЮНОСТЬ







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 старшеклассников:

- 1. Коммуникативные трудности (манипулятивный характер общения, по принципу "мы посовещались 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 пройдешь"
- 3. Страх сепарации (Уход в болезнь, поведенческие и психосоматические расстройства)
- 4. Нарушение личностных границ старшеклассника









Курт Левин (1890-1947)

"Эксперимент влияния стиля руководства на эффективность работы участников группы"



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

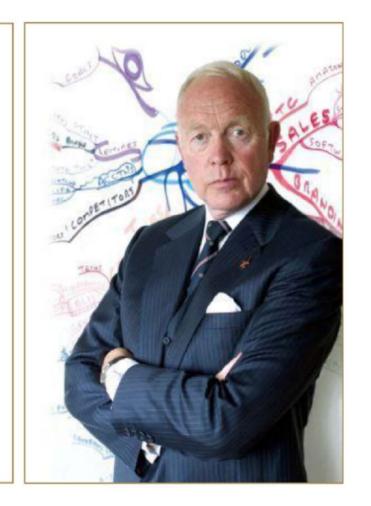
Не срочное Срочное Важное Сходить в спортзал Написать статью на сегодня на тренировку Поручи Откажись Неважное кто сделает это вместо тебя? Обновить ленту в Забронировать билеты социальной сети

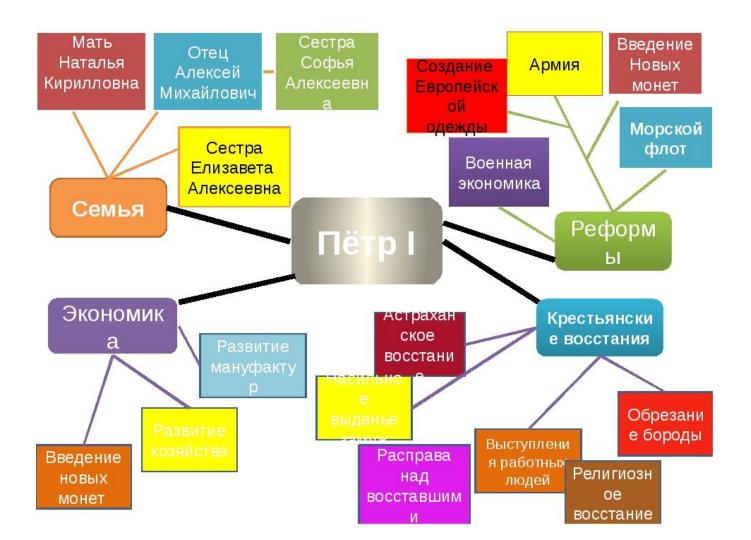
Автор

Тони Бьюзен

(2 июня 1942, Лондон)

психолог, автор методики запоминания, творчества и организации мышления — «карты ума (памяти)» (mind maps)





Спасибо за внимание!