

Родительское собрание  
в 9-х классах

**«ГОТОВИМ ДЕТЕЙ К ЕГЭ»**

ГОУ д/с №181, г. Москва, СВАО  
Педагог-психолог:  
Фролова Светлана Сергеевна

## ДЕТИ «ГРУППЫ РИСКА»

<p style="text-align: center;"><b>Правополушарные дети</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Богатое воображение</li> <li>■ Хорошо развито образное мышление</li> <li>■ Хорошо воспринимают метафоры, образы, сравнения</li> <li>■ Теряются при необходимости мыслить логическими категориями</li> <li>■ Опираются в большей степени на общее, а не на частности.</li> <li>■ Мало внимания уделяют деталям.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Тревожные дети</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Воспринимают любую ситуацию, связанную с учёбой, как опасность.</li> <li>■ Тревогу у них вызывает проверка знаний в любом виде.</li> <li>■ Не умеют опираться на собственное мнение.</li> <li>■ Не могут самостоятельно проверить качество своей работы.</li> <li>■ Хорошо выполняют задание, где требуется работать по образцу.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Невнимательные, рассеянные.</li> <li>■ Неустойчивая работоспособность.</li> <li>■ Колебания темпа деятельности.</li> <li>■ Часто отвлекаются.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Перфекционисты и «отличники»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Высокая успеваемость.</li> <li>■ Ответственность, организованность, исполнительность.</li> <li>■ Стремятся сделать всё лучше всех.</li> <li>■ Чувствительны к похвале.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Астеничные дети</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Высокая утомляемость, истощаемость.</li> <li>■ Резкое увеличение количества ошибок при усталости.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Гипертимные дети</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Энергичные, активные. Импульсивные. Быстро выполняют задания. Не проверяют себя.</li> <li>■ Пренебрегают точностью и аккуратностью.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Застревающие дети</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ С трудом переключаются с одного задания на другое.</li> <li>■ Длительный ориентировочный период.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Аудиалы и кинестетики</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Лучше усваивают информацию на слух.</li> <li>■ Лучше усваивают информацию с помощью двигательных действий.</li> </ul>

# СТРАТЕГИИ ПОДДЕРЖКИ

<p><b>Правополушарные дети</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Задействовать воображение при подготовке (схемы, рисунки, сравнения).</li> <li>■ На экзамене больше внимания уделить заданию С, где требуется развернутый ответ.</li> <li>■ Учить выделять главное в каждом вопросе, составлять планы.</li> </ul>	<p><b>Тревожные дети</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Не нагнетать обстановку о предстоящем и результатах.</li> <li>■ Создать эмоциональный комфорт на предэкзаменационном этапе (поощрение, поддержка).</li> <li>■ Формулы самовнушения.</li> </ul>	<p><b>Дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Использовать материальные средства для регуляции своей деятельности (часы, отмеряющие время выполнения задания; составление плана, списка дел и вычеркивание их по мере выполнения).</li> </ul>	<p><b>Перфекционисты и «отличники»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Понять разницу между «достаточным» выполнением заданий и «превосходным» (на «отл» требуется выполнить не все 100%).</li> <li>■ Не засиживаться долго на 1 задании («Переходи к следующему», «пропусти, если не знаешь»).</li> <li>■ Проверить сделанное!</li> </ul>
<p><b>Астеничные дети</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Не предъявлять заведомо невыполнимых ожиданий.</li> <li>■ Не заниматься с утра до вечера. Несколько коротких перерывов в занятиях (после 2-х часов), гулять, спать.</li> <li>■ Травяные чаи, витамины.</li> </ul>	<p><b>Гипертимные дети</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Развивать функцию контроля, самопроверки: «Сделал-проверь»!</li> <li>■ Создать ощущение важности ситуации экзамена, объяснить значение результатов ЕГЭ.</li> </ul>	<p><b>Застревающие дети</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Распределение времени на каждую работу, задание с помощью часов (например: <math>5 \cdot 12 = 60</math> минут).</li> <li>■ Если долго сидит на одном задании и не получается: «Переходи к следующему, потом вернешься к этому».</li> </ul>	<p><b>Аудиалы и кинестетики</b></p> <p>Четко сформулировать для себя, как лучше усваивать учебный материал.</p> <p><b>Аудиалу:</b> При заучивании проговаривать вслух материал самому или слушать другого (сверстник, взрослый, аудиозапись).</p> <p>Повторять материал, беседуя с др. людьми. На экзамене тихо проговаривать задание вслух, чтобы осмыслить суть задания, решение.</p> <p><b>Кинестетику:</b> Запоминать материал через действия: сокращенно записывая, зарисовывая, выполняя лабораторные и практические работы.</p> <p>Читать лучше не за столом, а в свободной позе на диване. Текст можно запоминать, пересказывая его на ходу, жестикулируя.</p> <p>Между выучиванием билетов можно вводить элементы движения: зарядку.</p> <p>Во время проведения экзамена помогать себе простыми движениями (подвигать ногами под столом, повернуть ручку в руках, почесать голову). Включить двигательную активность (выйти, передохнуть, обдумать).</p>

# Приемы заучивания

- ☺ **механическое**
- ☺ **смысловое (логическое)**

(эффективность в 20 раз выше!)

Логический пересказ включает: логическое осмысление материала, выделение главных логических компонентов информации, пересказ своими словами.

«Лучше 2 раза прочитать текст и 2 раза воспроизвести, чем читать бесперебойно 8 раз».

- *Прочтение текста и разделение на части.*
- *Составление плана к тексту.*
- *Осмысливание и пересказ каждого пункта плана отдельно.*
- *Пересказ в целом всего текста в соответствии с планом.*



## ВНИМАНИЕ, СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ НА МАТЕРИАЛЕ В МОМЕНТ ЗАУЧИВАНИЯ

- не перегружать внимание во время занятий большим кол-вом предметов на столе
- работать «блоками»: 30-40 минут занятий и короткий отдых
- разнообразить виды занятий (говорение, слушание, письмо)
- не злоупотреблять телевизором, компьютером, музыкой.

# САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПРИ СТРЕССЕ

## СОСТОЯНИЕ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ, УТОМЛЕНИЯ

### Естественные способы регуляции

- ▣ смех, юмор, дурачество (позитивное настроение)
- ▣ *восстановление ресурсов организма (полноценный сон (+ дневной), полезная еда (мед, орехи, шоколад, травяные чаи))*
- ▣ общение с природой и животными
- ▣ телесное расслабление (водные процедуры, массаж, качели)
- ▣ танцы, музыка (слушание, пение), рисование
- ▣ прогулки на свежем воздухе, спортивные игры
- ▣ другие способы, индивидуально подходящие для человека

### Способы саморегуляции

**Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью:**

1. **управления дыханием;**
2. **управления тонусом мышц, движением;**
3. **воздействия словом;**
4. **использования мысленных образов.**

**Эффект успокоения**  
(устранение эмоциональной напряженности);

**Эффект восстановления**  
(ослабление проявлений утомления)

**Эффект активизации**  
(повышение психофизиологической реактивности).

# ФОРМУЛЫ САМОВНУШЕНИЯ

- Это простые, краткие утверждения
- Позитивной направленности (без частицы «не»)
- Самоприказы (распоряжения сделанные самому себе)
- Самопрограммирование на уверенность, на успокоение или активизацию себя
- Мысленное повторение формулы несколько раз

*Сегодня у меня все получится  
Сегодня я буду спокойной,  
находчивой, уверенной  
Я решал задачи и посложнее. Решу и эту!*

- *Самоодобрение (самопоощрение): «Молодец! Умница!*

*Здорово получилось!»*



Успехов!!!

Успехов!!!

Успехов!!!

Успехов!!!

Успехов!!!

Успехов!!!

Успехов!!!

Успехов!!!