

Родительское собрание
в 9-х классах

**«Готовим детей к
ЕГЭ»**

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ.

- o Составьте расписание рабочего времени своего ребенка на период экзаменов.
- o Очень важно оказать помощь ребенку в организации режима дня, так как сами дети зачастую пренебрегают простыми гигиеническими правилами. Например, дети часто волнуются, так как им кажется, что объем материала очень большой, они не успеют все выучить к экзаменам. Для того чтобы эта задача стала для детей более реальной, мы можем оказать им помощь в распределении учебного материала по дням, в определении ежедневной нагрузки, в составлении плана. Составление плана помогает также справиться с тревогой: ребенок понимает, что успеть выучить весь учебный материал вполне реально, у него достаточно времени для этого. Часто дети не могут сами этого сделать, и наша помощь может быть как нельзя кстати.

- Учтите в расписании 15-20-ные перерывы после часа работы.
- Это необходимо для сохранения высокой работоспособности. Ребенок может выпить чаю, отвлечься, поговорить по телефону, вымыть посуду и затем вновь вернуться к занятиям.
- Важно, чтобы ребенок имел возможность **отдохнуть, сменить деятельность**. Шумный или активный отдых становится дополнительной нагрузкой. Например, компьютерные игры только увеличивают усталость. Очень важно помочь ребенку найти такую форму досуга, которая бы его не переутомляла: прогулки, общение с одним-двумя друзьями.

- o Ребенок должен высыпаться.
- o Иногда дети, торопясь выучить как можно больше, пренебрегают сном, занимаются по ночам, после чего быстрее устают, становятся раздражительными и беспокойными. В состоянии утомления работоспособность снижается, и продуктивность такой учебы, когда тянет в сон, очень невелика. Лучше заниматься с утра, выспавшись, чем допоздна сидеть за экзаменационными вопросами.

Работа по дому.

- Нужно ли на время экзаменов освобождать ребенка от домашней работы? Это вопрос не простой, потому что иногда дети начинают манипулировать своей учебой, чтобы избежать помощи по дому: «Я и так много занимаюсь, а меня ещё заставляют мыть посуду». Физически легкая работа может выступать в роли разгрузки, позволяющей сменить деятельность и отдохнуть, а может только усиливать общее утомление, поэтому вопрос о помощи по дому **нужно решать в индивидуальном порядке с учетом особенностей ребенка.**

Важна эмоциональная настройка взрослых.

- Если ребенок видит, как мы переживаем, пьем валерьянку, он как бы заражается нашим напряжением и тревогой. Это особенно характерно для детей тревожных.
- Исключите повышенный тон, нервозность в общении с ребенком.
- Во время экзаменов наша задача – создание эмоционально спокойной, ненапряженной атмосферы, создание в доме уютной теплой рабочей обстановки. Ребенку бывает трудно опираться на собственную уверенность в себе, и в этой ситуации роль такой «палочки-выручалочки» играем мы, взрослые. Важно создать для ребенка ситуацию успеха, **говорить ему о том, что мы в него верим, у него все получится, он все успеет выучить.**

o Существует определенный уровень волнения (определенный уровень мотивации), оптимальный для организации деятельности. Если ребенок не волнуется, он ничего не делает. Очень высокий уровень волнения, наоборот, приводит к ступору, мешает деятельности (могут допускать глупые ошибки на экзамене). Все силы уходят на то, чтобы справиться с волнением.

o Экзамены – ситуация действительно серьезная, но не запредельная. Ощущение огромной важности экзамена не стимулирует ребенка, а, напротив, мешает подготовке. В этом случае следует немного снизить значимость ситуации. Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжится, это помогает ему чувствовать себя более уверенно. Накануне экзаменов ребенок должен чувствовать вашу поддержку, быть уверен, что ваше отношение к нему не зависит от полученной оценки (а не: бояться возвратиться домой).

o

ДЕТИ «ГРУППЫ РИСКА»

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

СТРАТЕГИИ ПОДДЕРЖКИ

<p>Правополушарные дети</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Задействовать воображение при подготовке (схемы, рисунки, сравнения). ■ На экзамене больше внимания уделить заданию С, где требуется развернутый ответ. ■ Учить выделять главное в каждом вопросе, составлять планы. 	<p>Тревожные дети</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Не нагнетать обстановку о предстоящем и результатах. ■ Создать эмоциональный комфорт на предэкзаменационном этапе (поощрение, поддержка). ■ Формулы самовнушения. 	<p>Дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Использовать материальные средства для регуляции своей деятельности (часы, отмеряющие время выполнения задания; составление плана, списка дел и вычеркивание их по мере выполнения). 	<p>Перфекционисты и «отличники»</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Понять разницу между «достаточным» выполнением заданий и «превосходным» (на «отл» требуется выполнить не все 100%). ■ Не засиживаться долго на 1 задании («Переходи к следующему», «пропусти, если не знаешь»). ■ Проверить сделанное!
<p>Астеничные дети</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Не предъявлять заведомо невыполнимых ожиданий. ■ Не заниматься с утра до вечера. Несколько коротких перемен. ■ Перерывы в занятиях (после 2-х часов), гулять, спать. ■ Травяные чаи, витамины. 	<p>Гипертимные дети</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Развивать функцию контроля, самопроверки: «Сделал- проверь»! ■ Создать ощущение важности ситуации экзамена, объяснить значение результатов ЕГЭ. 	<p>Застревающие дети</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Распределение времени на каждую работу, задание с помощью часов (например: $5 \cdot 12 = 60$ минут). ■ Если долго сидит на одном задании и не получается: «Переходи к следующему, ПОТОМ вернешься к этому». 	<p>Аудиалы и кинестетики</p> <p>Четко сформулировать для себя, как лучше усваивать учебный материал.</p> <p>Аудиалу: 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>Кинестетику: 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!!!

○ <http://marinastudenowa.ucoz.ru/>

