

Для родителей и детей

«Готовим детей к ЕГЭ»

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 перерывов 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 ГИА. 	<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, повертеть 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 прочесть 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!!!