

**Упражнение на развитие позитивной
«Я – концепции»
Формула начала дня.**

Инструкция: каждый день (особенно не очень приятный) начинать с самовнушения.

- Каждый день я становлюсь все лучше и лучше.
- Я чувствую себя уверенным, счастливым.
- Я полон радости и оптимизма.
- Я чувствую себя спокойно и расслабленно.
- Я здоров и силен.
- Я способен добиться всего, чего захочу.
- Я нравлюсь людям, люди хорошо воспринимают меня.
- Я достигну успеха.
- У меня все получится!



Адрес школьного сайта:
<http://s1.kameshkovo.vo.fcior.edu.ru>



МОУ Средняя общеобразовательная
школа № 1 г.Камешково

**Поможем
детям
успешно
сдать ЕГЭ**



(памятка)

*Куцева Надежда Алексеевна
классный руководитель*

Рекомендации психологов по стратегии поведения родителей

Основные трудности	Стратегии поддержки
Правополушарные дети	
Тестирование – «левополушарная», по своей сути, деятельность, а у правополушарных есть трудности с логичностью мышления, анализом и сопоставлением различных фактов.	На этапе подготовки к экзамену задействовать воображение и образное мышление, используя сравнения, метафоры, рисунки, примеры, картинки.
Тревожные дети	
<ul style="list-style-type: none"> Воспринимают любую ситуацию, связанную с учебной, как опасную, особую тревогу вызывает проверка знаний в любом виде Наибольшую трудность на ЕГЭ для них представляет отсутствие эмоционального контакта со взрослым. 	На этапе подготовки важно создать ситуацию эмоционального комфорта, не нагнетать обстановку, создавать для них ситуации успеха, использовать поддерживающие высказывания.

Основные трудности	Стратегии поддержки
Неуверенные дети	
<ul style="list-style-type: none"> Не умеют опираться на собственное мнение, прибегают к помощи других людей Не могут самостоятельно оценить качество своей работы: сами себе не доверяют Списывают не потому, что не знают ответа, а из-за неуверенности в себе. 	<ul style="list-style-type: none"> На этапе подготовки важно, чтобы такой ребенок получил положительный опыт принятия другими его личного выбора; Воздерживайтесь от советов и рекомендаций, предложите детям самим делать выбор, терпеливо ожидая когда они его сделают.
Аудиалы и кинестетики	
ЕГЭ, в отличие от традиционного экзамена, включающего все три модальности, имеет исключительно визуальную форму, усложняя жизнь аудиалов.	<ul style="list-style-type: none"> На этапе подготовки нужно, чтобы ученики осознали эту особенность ЕГЭ и свои особенности по усвоению материала Во время экзамена аудиалы могут тихо проговаривать задания, никому не мешая Кинестетики могут помогать себе движениями, например, двигать ногами под столом.



Основные трудности	Стратегии поддержки
«Застревающие» дети	
<ul style="list-style-type: none"> Низкая скорость переключения с выполнения одного задания на другое Основательны и медлительны, если торопить, будут работать ещё медленнее С трудом активизируют знания из различных разделов школьной программы. 	<ul style="list-style-type: none"> Навык переключения тренировать сложно, поэтому часы должны сопровождать этих ребят постоянно Им полезно ограничивать время на выполнение того или иного задания, например, «Через 10 минут задание должно быть выполнено». Не торопить.
Отличники	
<ul style="list-style-type: none"> Стремятся всё делать лучше и быстрее всех Всё, что они делают, должно быть замечено и получить соответствующую (т.е. высокую) оценку Характерен очень высокий уровень притязаний при крайне неустойчивой самооценке Ещё один камень преткновения – это необходимость пропустить задание, если они с ним не могут справиться. 	<ul style="list-style-type: none"> На этапе подготовки важно помочь скорректировать их ожидания и осознать разницу между «достаточным» и «превосходным» Поработать с тренировочными упражнениями, где потребуется выбирать задания, а не выполнять всё подряд.