

## График График работы

### Ежедневно

понедельник - пятница 8.00-17.00

### График консультаций:

Вторник 13.30-15.30

Среда 8.00-9.00

Четверг 12.40-13.25

Пятница 14.15-16.30

Нормативные документы

Документы психолога

Работа с детьми

Работа с педагогами

Работа с родителями

Основные направления деятельности педагога-психолога

Тесты

Одаренные обучающиеся

Игры и упражнения

ОВЗ

Фотоальбом

Неуспевающие обучающиеся

Памятка

Адаптация

Неделя психологии

## Документы психолога

### План работы с детьми, родителями, педагогами по результатам СПТ

31 октября 2022 - Менгерт Ольга Сергеевна | [Подробнее](#) | 0 комментариев | 15 просмотров

### Аналитическая справка по результатам СПТ 2022-2023

31 октября 2022 - Менгерт Ольга Сергеевна | [Подробнее](#) | 0 комментариев | 90 просмотров

### Аналитический отчет педагога-психолога

10 сентября 2019 - Администратор | [Подробнее](#) | 0 комментариев | 8044 просмотра

### График работы педагога-психолога

9 сентября 2019 - Администратор | [Подробнее](#) | 0 комментариев | 4561 просмотр

### План работы педагога-психолога

31 января 2016 - Администратор | [Подробнее](#) | 0 коммент

## Работа с детьми

Дорогие друзья! Приглашаю Вас в клуб "Успех и Я". Здесь вы можете ознакомиться с информацией по формированию адекватного представления о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики, учета своих возможностей и знания мира профессий; ознакомиться с приемами и способами преодоления и профилактики эмоциональной напряженности в период сдачи ЕГЭ; отработать стратегий и тактики поведения в период подготовки к ЕГЭ; обучиться навыкам саморегуляции; повышению уверенности в себе, в своих силах.

### Как подготовиться к сдаче экзамена?

# Как подготовиться к сдаче экзамена?

Ноябрь 2022 - Администратор

*Экзамены (в строгом переводе с латыни-испытания) – это не просто «отбарабанили» и ушел. Это процесс многокомпонентный и сложный, где каждая из составляющих успеха просто незаменима. Психологическая готовность так же важна, как и хорошее владение, знаниями по предмету.*

## Подготовка к экзамену

Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.

Можно внести в интерьер комнаты желтый и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.

Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты – «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы будут пройдены.

Начни с самого трудного – с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, которые тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

Готовясь к экзаменам, никогда не думай, о том, что не справишься, а, напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановись на самых трудных вопросах.

## Накануне экзамена

Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, боевого настроения. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

В пункт сдачи экзамена ты должен явиться не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт и несколько гелевых ручек с черными чернилами.

Подумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

## Памятка «Психологическое сопровождение ЕГЭ» для участников

### Памятка «Психологическое сопровождение ЕГЭ» для участников

Ноября 2022

Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию? Предлагаем некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:

Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ЕГЭ? Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой;•

Вспомни, была ли у тебя на предыдущих этапах похожая трудность? Удавалось ли тебе справиться с ней и как? Что именно помогло справиться? Подумай, что бы ты сделал по-другому. Что именно из этого положительного опыта тебе помогло бы и в этот раз;•

Осознай, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к ЕГЭ: родители, друзья, Интернет, педагоги или еще кто-либо. Проявляй инициативу в общении по поводу предстоящего события;•

Особое внимание удели организации комфортной домашней обстановки: создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний;•

Удели необходимое внимание изучению инструкций по проведению и обработке материалов единого

государственного экзамена, что позволит тебе избежать дополнительных трудностей;•

Если ты испытываешь боязнь или страх по поводу возможной отметки, которая могла бы тебя не удовлетворить, то постарайся понять, что сама по себе эта тревожность может иметь положительный результат, так как помогает повысить активность и саморегуляцию;•

Используй такие формулы самовнушений:•

Я уверенно сдам ЕГЭ.

Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.

Я с хорошим результатом пройду все испытания.

Я спокойный и выдержанный человек.

Я смогу справиться с заданием.

Я справлюсь.

Я должен сделать то-то и то-то....

## Накануне экзамена

Ноябрь 2022 - Администратор

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспишься как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения. Ведь экзамен — это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности. В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

Приведем несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования.

**Сосредоточься!** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

**Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

**Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

**Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

**Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект — забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание — это шанс набрать очки.

**Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном — двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее). • Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").

**Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки. Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность. Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.



# Работа с педагогами

## Памятка «Психологическое сопровождение ЕГЭ» для учителей

### Памятка «Психологическое сопровождение ЕГЭ» для учителей

Ваши воспитанники и вы вместе с ними вступили в ответственный период жизни – подготовки к сдаче Единых Государственных Экзаменов (ЕГЭ).

#### Экзамены и подготовка к ним – как психологический стресс

Экзамены – это испытание для личности в любом возрасте, особенно – в подростковом. Подготовка к экзаменам и сами экзамены для выпускников – это стресс длиной в целый год. Стресс в ситуации испытания – это нормальная и даже необходимая реакция адаптации. В стрессе мобилизуются все физические и психологические силы человека. Способность человека успешно действовать в условиях стресса – показатель его зрелости как личности.

Если у детей **хорошие крепкие нервы** или Тренировка трудностями! Посмотрите следующий перечень признаков: если оцениваемые вами дети имеют большинство из них, значит, они из первой группы – из «крепких нервами», из «сильных».

С детства отважны, не боятся риска и опасностей, рады и даже стремятся к ним. Стараются все в окружающем исследовать, попробовать, узнать на личном опыте (конечно – кроме антисоциальности!). Неудобны самостоятельностью и независимостью в суждениях и поведении, даже перечат вам! Но зато учатся хорошо уже с начальных классов, а при переходе в средние классы их успеваемость не снижается или даже улучшается. Им всегда нравятся ситуации испытания их способностей – контрольные, зачеты, ответы у доски, самостоятельные творческие задания. Они предвкушают их или даже просят их создать. К прежним экзаменам они готовились самостоятельно и при этом показывали хорошие результаты. На самих контрольных и экзаменах они волнуются, но это делает их более собранными, ускоряет их мышление и сообразительность. Они с удовольствием делятся с вами своими достижениями, благодарны за ваше участие в них. Неудачи на экзаменах не обостряют у них чувства своей неполноценности или пессимизма. Они «не опускают руки» – наоборот, у них возникал азарт достичь успеха.

В результате преодоления испытаний такие подростки становятся увереннее в себе и быстрее взрослеют; они умеют накапливать опыт достижения успехов.

Основное направление подготовки таких подростков к ЕГЭ – это тренировка знаний, умений их использовать, уверенно чувствовать себя в стрессе экзаменов и любых других испытаний. Иначе говоря, весь 11-й класс надо закреплять их способность к самостоятельной учебной деятельности, в том числе и трудностями в ней!

К педагогическим способам тренировки личности можно отнести следующие:

Реферирование дополнительной научно-популярной и научной литературы.

Частые контрольные работы с их защитой перед классом – как моделирование ситуаций экзаменов, в том числе – и в форме ЕГЭ.

Самостоятельные творческие задания, темы которых (в рамках дисциплины или из списка предложенных) выбирают сами учащиеся.

Защита своих самостоятельных творческих работ перед разными аудиториями. Выполнение и защита (публикация) научных работ. Коллективные научные задания – как модель работы в научных коллективах. Участие в конкурсах, научных конференциях.

Наставничество или помощь «сильных» учеников более слабым в классе.

К психологической тренировке учебной деятельности можно отнести следующие способы (ее можете проводить вы сами или поручать ее педагогу-психологу вашей школы):

Поддержка любых проявлений самостоятельности в учебе – индивидуальная, публичная в классе, в школьном коллективе, а также перед родителями (в семье).

Поддержка «сильных» учеников в классе (как в социальной группе) в ролях – «лидер», «интеллектуал», «психолог».

Тренинг способности учащихся самостоятельно выполнять учебные, научные или творческие задания: определять их этапы, планировать график выполнения, формулировать критерии завершения этапов и всего дела в целом.

Тренинг способности поддерживать свою самооценку и чувство достоинства в момент оценки результатов своей успешной деятельности.

Тренинг способности учеников использовать кризисы как возможность для развития личности, в частности – развития навыков т.н. совладающего (со стрессом) поведения.

Развитие у подростка навыка планирования своей повседневной занятости (ведение делового ежедневника), режима дня.

Аутотренинг волевой мобилизации.

Контролируйте психологическое состояние «сильных» учащихся.

По мере приближения окончания школы и экзаменов из группы «успешных и сильных» учеников выделяются подростки **с особым школьным неврозом**: у них нарастает напряжение и тревога в связи с их установками

ответственности (возникшими индивидуально или из семьи) за безусловную и непрерывную успешность в учебе (и последующее поступление в вуз). У подобных учеников уровень тревоги и напряжения к моменту экзаменов может оказаться даже выше, чем у детей со слабой нервной системой!

**Сверхответственным «сильным» ученикам** — дополнительную помощь! (ее можете оказать как вы, так и психолог вашей школы):

- Обучение приемам психофизиологического расслабления: прогулки, массаж, ванны, душ, легкая закуска, дополнительный сон.
- Применение приемов переключения внимания и компенсаторные деятельности: общение, музыка, чтение, зрелища, общение с природой и животными, хобби (это последнее сокращается по мере приближения к экзаменам).
- «Охранительный» режим дня: сон не менее 9 часов, в том числе 1-1,5 часа днем. Отход ко сну не позже 23:00. Занятия в течение дня циклами по 1,5-2 часа с перерывами до 30 минут. Еда легкая и богатая витаминами (фруктами и ягодами) не реже 4-5 раз в день (не перед сном!). Исключить курение и любые алкогольные напитки (в том числе пиво!).

### **Группа учеников с низкой стрессоустойчивостью (со «слабыми» нервами).**

В группу учащихся со слабыми нервами и низкой устойчивостью к стрессу вы можете отнести тех, у кого обнаружите треть и более из следующих признаков:

Проявляют страхи инициативы, боятся начинать дело, допустить ошибку или оказаться некомпетентным, боятся оценки результатов их труда. Боятся отвечать на уроках, особенно – у доски. Пытаются избежать ситуаций испытания: просят освободить от экзаменов, капризничают, кажутся больными. На контрольных и экзаменах переживания настолько ухудшают их мышление, что они не решают задачи, посильные им в спокойной ситуации. Подолгу переживают из-за низких оценок за текущие задания, тем более – за контрольные и экзамены; после них с трудом собираются для работы даже на текущих уроках. Капризны, плаксивы, обидчивы и нуждаются в успокоении в кризисных ситуациях. В классе не претендуют на роль лидера, а в поручениях не справляются с ней. Быстро утомляются в пределах одного урока или после первых 2-3-х уроков, жалуются на головные боли или сонливость. Грызут ногти и пальцы.

Педагог как специалист по стрессам учащихся, психолог и даже психотерапевт.

Распространенность и частота стрессов в современном мире (в школах и вузах, в семьях, во дворах, а теперь еще и ЕГЭ) такова, что любой взрослый, занимающийся детьми, автоматически становится психологом или даже психотерапевтом – воспитатель в детском саду, учитель в школе, педагог дополнительного образования, родитель. Особенно это касается детей и подростков со слабой нервной системой.

Последовательность стратегий оказания помощи данным детям:

1. Снижение тревожности и повышение устойчивости к стрессу.
2. Тренировка уверенности в себе и способности к самостоятельной учебной деятельности.

Рассмотрим каждую из этих стратегий. Снижение тревожности, повышение самооценки и устойчивости к стрессам.

Психофизиологическая помощь педагога.

Рекомендовать плотную еду и чай или кофе в большую перемену.

Рекомендовать оптимальный режим учебы и отдыха: 1-1,5 часа сна при приходе из школы, отход ко сну не позже 22:30, продолжительность сна – не менее 9 часов; при непосредственной подготовке к ЕГЭ – занятия по 1,5 часа с перерывами по 30 минут.

Педагогическая помощь: Рассаживать тревожных учеников в середине класса или ближе к учителю. Спрашивать в середине уроков. Подсказывать родителям и тренировать на уроках наиболее успешные для ученика приемы усвоения материала.

Психологическая помощь педагога и школьного психолога: Не прибегать к публичной критике тревожных и неуверенных учеников, обсуждайте неудачи индивидуально. Непрерывно поощряйте ребенка за любые успехи – в учебе и в любых других делах (по дому, в кружках и секциях, в общении со сверстниками, в хобби и др.). Научите его самого поощрять себя за эти же успехи. Аутотренинг с применением формул успокоения, ободрения, активизации (обратитесь к разделу, обращенному к родителям и самим подросткам).

Врачебная помощь: Используйте возможности медицины и рекомендуйте родителям тревожных подростков и им самим обратиться к врачу невропатологу, психотерапевту, медицинским психологам за укрепляющим и успокаивающим лечением за 1-3 месяца до ЕГЭ. Тренировка уверенности в себе и способности к самостоятельной учебной деятельности.

Педагогическая помощь: Поддерживать любые позитивные результаты на уроке или даже попытки их достичь.

Практиковать индивидуальные и групповые консультации перед ЕГЭ. Моделировать ситуации экзаменов, в том числе и по типу ЕГЭ.

Помощь репетиторов. Этот вид педагогической помощи соединяет тренинг учебной деятельности и выработку у ребенка уверенности в себе. Начать репетиторство с предметов ЕГЭ, вызывающих наибольшую тревогу и страхи, и лишь затем через 3-4 месяца перейти к остальным.

Психологическая помощь: Призвать семью к стимулированию самостоятельности ребенка в семейных ролях (фактически – это внутрисемейный СПТ). Обучить подростков приемам волевой мобилизации, изложенным в разделе для родителей и подростков. Провести тренинг родительской компетентности и уверенности в применении системы общей психологической поддержки ученика: учащение физического контакта с ребенком (пребывания рядом, обниманий, ласки, массажей). Приготовление ребенку любимых блюд и совместная еда. Поддержка его позитивной самооценки, вплоть до временного исключения критики со стороны взрослых в семье. Непрерывное выражение ребенку чувства любви. Непрерывное поощрение ребенка за любые успехи в учебе и других делах

(домашних, в кружках и секциях, в хобби). Научить ребенка самому поощрять себя за эти же успехи. Совместно с ребенком и репетитором подводить позитивные итоги занятий каждые 2-3 дня (или даже — ежедневно). Чаще дискутировать с ребенком по различным предметам – учите его уверенно формулировать мысли, отвечать. Провести таким детям групповой социально-психологический тренинг (СПТ) уверенности в себе, лучше в ноябре-декабре 11-го класса. Провести с каждым ребенком индивидуальный тренинг способности к успешной деятельности: вместе с ребенком составить список всех его успешных дел в жизни (в учебе и за ее пределами). Выяснить, какими психологическими способами были достигнуты успехи. Тренировать применение этих способов в текущей учебе. Научить ребенка планировать постепенную передачу ему инициативы и ответственности за учебу и тренировать навык планирования и получения желательных (хороших) оценок.

#### **Группа учеников с неразвитой способностью к самостоятельной учебной деятельности.**

Данная группа учащихся обнаруживается еще задолго до старших классов школы – уже в кризисах начальных и средних классах школы.

К ней вы можете отнести детей со следующими признаками: Не доводят дела до конца, начинают с интересом, но быстро «угасают» и бросают их незавершенными. Пассивные и «ленивые» в делах по дому, мало или нет хобби, ничем не интересуются, не занимаются в кружках и секциях дополнительного образования. Преобладают пассивные способы проведения досуга – телевизор, простые («детские») компьютерные игры, гуляния с друзьями без сложно организованных деятельностей. Нет сложно организованного досуга – чтения, сложных развивающих компьютерных игр («стратегических», познавательных), коллекционирования, воспитания животных и др. Начали учебу с симптомокомплексом неготовности к школе, с неразвитостью ее базы – деятельностей предшественников учебной (сложных сюжетно-ролевых игр, творческого самовыражения, конструирования, рукоделий и ремесел, навыков общения в группах и лидерства, труда и ролей по дому, восприятия сказок/мультфильмов и искусства). Испытывали трудности с учебой и низкой успеваемостью в начальных классах, вплоть до того, что родители были вынуждены их непрерывно контролировать, делать уроки вместе или принуждать к учебе. Прибегали к защите вытеснением и избеганием учебной деятельности: оттягивали приготовление уроков, не записывали задания («ничего не задали»), не вели дневник, «забывали» тетради и учебники. Скрывали от родителей свои неудачи в учебе, прибегали к защитной лжи. Имели ухудшение успеваемости при переходе в 5-6-е классы и при усложнении программы в 8-9-м классах. Снижали мотивацию учебы: утрачивали интерес к ней, исчезали переживания успеха, оценки утрачивали мотивирующую и активизирующую роль (безразличие к ним); отзывы о них: «могут учиться лучше, но не хотят!». Протестовали против учебы различными способами: вызываясь вели себя на уроках («срывали»), конфликтовали с учителями, хорошо успевающими одноклассниками, прогуливали уроки, группировались со средне успевающими и т.п.

#### **Все надо делать вовремя! .**

переживаний успехов. К 3-4-м предметам сохраняется избирательный интерес и хорошая успеваемость (еще лучше – если среди них есть предметы ЕГЭ).

Сложность мобилизации способности к учебе состоит в недостатке времени – всего-то несколько последних месяцев 11-го класса.

Педагогическая поддержка: Определить, по каким предметам у подростков больше всего (или даже до последнего времени) сохранялась мотивация учения. Немедленно начать моделировать детям ситуации успеха по этим предметам (даже если они и не входят в ЕГЭ), стимулировать учеников на этих уроках.

После повышения у подростков этим способом мотивации учения (требуется 1-3 месяца) дальше им и их родителям можно рекомендовать репетиторство по предметам ЕГЭ, даже если по ним мотивация была давно утрачена.

Психологическая поддержка:  
Обсуждение с подростком, какие позитивные смыслы может иметь для него интенсивная подготовка к ЕГЭ: поддержание самоуважения, соревнование с другими, подготовка в техникум или вуз, другое.  
Ежедневный совместный контроль успешности подготовки.  
Непрерывное, совместное с подростком, планирование достижений в учебе и мотивация стремления к ним.  
Формирование у подростка собственного образа успешного будущего («Я успешный») и интереса к нему.

## **Рекомендации для педагогов**

### **Советы учителям при подготовке учащихся к ЕГЭ**

Учителям, помня о том, что «нельзя научиться плавать, стоя на берегу» следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения. В последние годы Центром тестирования РФ выпущены сборники тематических тестов. Эти тесты разработаны для учащихся с 5 по 11 классы практически по всем предметам, выносимым на ЕГЭ. С их помощью можно оценивать уровень усвоения материала учениками и отработать у них навык работы с тестовыми заданиями.

Такие тренировки в выполнении тестовых заданий позволят учащимся в ходе сдачи ЕГЭ реально повысить балл. Зная типовые конструкции текстовых заданий, ученик практически не будет тратить время на понимание инструкции. Во время таких тренировок формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.

При этом основную часть работы желательно проводить не перед самим экзаменом, а заранее, отработывая отдельные детали при сдаче зачётов по пройденным темам, т. е. в случаях не столь эмоционально напряжённых, как сдача ЕГЭ.

Психотехнические навыки, полученные учащимися в процессе обучения, не только повышают

эффективность подготовки к сдаче ЕГЭ, но и позволяют учащимся более успешно вести себя во время экзамена, способствуют развитию навыков мыслительной работе, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

### **Рекомендации учителям при работе со слабоуспевающими учащимися**

При напряженной работе такие дети быстро устают, теряют работоспособность, начинают допускать ошибки, медленно усваивают материал, затрудняются при ответе, постоянно отвлекаются. На таких учащихся нельзя повышать голос. Учитель должен применять **приемы**, облегчающие их учебную деятельность, а именно:

- не ставить в ситуацию неожиданного вопроса и быстрого ответа на него, давать достаточное время на обдумывание и подготовку;

- желательно, чтобы ответы были не в устной, а в письменной форме;
- не заставлять отвечать новый, только что усвоенный материал; лучше отложить опрос на следующий урок;
- путем правильной тактики опросов и поощрений формировать уверенность в своих силах;
- осторожно оценивать неудачи этих учеников;
- во время подготовки ответов давать время для проверки и исправления написанного;
- в минимальной степени отвлекать, стараться не переключать внимание, создавать спокойную обстановку;
- не спрашивать в начале урока, поскольку инертные ученики с трудом отвлекаются от предыдущей ситуации.

### **Оптимальная система мер по оказанию помощи неуспевающему ученику на разных этапах урока**

#### *Меры группового подхода и виды помощи в учении*

#### *В процессе контроля за подготовленностью учащихся*

Создание атмосферы особой доброжелательности при опросе.

Снижение темпа опроса, разрешив дольше готовиться у доски.

Предложение учащимся примерного плана ответа.

Разрешение пользоваться наглядными пособиями, помогающими излагать суть явления.

Стимулировать оценкой, подбадриванием, похвалой.

#### *При изложении нового материала*

Применение мер поддержания интереса к усвоению темы.

Более частое обращение к слабоуспевающим с вопросами, выясняющими степень понимания ими учебного материала.

Привлечение их в качестве помощников при подготовке приборов, опытов и др.

Привлечение к высказыванию предложений при проблемном обучении, к выводам и обобщениям или объяснению сути проблемы, высказанной сильным учеником.

#### *В ходе самостоятельной работы на уроке*

Разбивка заданий на дозы, этапы, выделение в сложных заданиях ряда простых.

Ссылка на аналогичное задание, выполненное ранее.

Напоминание приема или способа выполнения задания.

Указания на необходимость актуализировать то или иное действие, правило.

Ссылка на правила, которые необходимы для решения задач.

Инструктирование о рациональных путях выполнения заданий, требования к их оформлению.

Стимулирование самостоятельных действий слабоуспевающих.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗВИТИЮ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

### **Внимание**

1. Включайте в занятия задания, требующие довольно длительного сосредоточения: нарисовать город, прослушать и пересказать сказку и т.п.

2. Почаще предлагать детям, особенно с низким показателем развития внимания, следующее упражнение: в газете, старой книге на одной из страниц зачеркивать карандашом все буквы «а», стараясь не пропускать их (задание можно усложнить, попросив ребенка обвести в кружок все буквы «к», подчеркнуть все буквы «о»).

3. Используйте дидактические игры с четко выраженными правилами.

4. Регулярно включайте детей в выполнение заданий по предварительно разработанному плану действий: рассказ, рисунки, орнаменты, аппликации, поделки, форму которых вы задаёте словесно или с помощью схемы.

5. Тренируйте детей в пересказе рассказов, сказок по схематическому плану, составленному вами.

6. Предлагайте детям: Повторять слова, цифры, предложения сказанные вами;

Незаконченные фразы, которые нужно закончить;

Вопросы, на которые необходимо ответить, поощряя тех детей, кто старается чаще отвечать на них.

7. Учите сравнивать, анализировать образец и результаты своей и чужой работы, находить и исправлять ошибки.

8. Учить переключать внимание с одного вида деятельности на другой. Это свойство внимания можно формировать с помощью двигательных упражнений. Ребёнок должен выполнять и заканчивать свои действия по команде взрослого, быстро переходя от одного вида движений к другому: прыгать, останавливаться, шагать т.п.

### **Память**

1. При объяснении детям нового материала и при повторении уже знакомого, сочетайте словесное объяснение с показом природы или с изображением тех предметов или явлений, о которых идёт речь, используйте рисунки, таблицы, схемы (особенно для детей с хорошей зрительной памятью).

2. К детям с недостаточно хорошо развитой слуховой памятью необходим индивидуальный подход: опора не только на слух, но и на другие органы чувств (зрение, обоняние, осязание).

3. Для улучшения процесса памяти воспитывайте у детей приёмы осмысленного запоминания и припоминания, умения:

Анализировать, выделять в предметах определённые связи, признаки, сравнивать предметы и явления между собой, находить в них сходства и различия;

Осуществлять обобщения, объединять различные предметы по каким-то общим признакам;

Классифицировать предметы и явления на основе обобщения;

Устанавливать смысловые связи между предъявляемыми объектами для заучивания и окружающими предметами;

4. Включайте игры и упражнения для развития памяти в каждый урок.

#### **Мышление. Речь**

Мыслительный процесс состоит из ряда операций. Наиболее распространённые из них: анализ, синтез, аналогия, сравнение, обобщение, классификация. Чаще всего многие из них не осознаются. Поэтому для того, чтобы ребёнок активно владел умственными операциями, их надо выделить довести до уровня осознания и специально им обучить.

1. Включайте в занятие задания на:

Сравнение пары предметов или явлений – нахождения сходства между ними;

Классификацию, обобщение предметов по общим признакам;

Нахождения лишнего слова или изображения, не связанного общим признаком с остальными, складывание целого из частей;

Последовательное раскладывание картинок и составление рассказа по ним;

Осознание закономерностей (рассмотреть орнамент, узор, продолжить его);

Задания на сообразительность, логические рассуждения и т.д.

2. Расширяйте кругозор детей, их основные представления о природных, социальных явлениях, накапливайте у детей знания и впечатления, обсуждая с ними прочитанные произведения, анализируя поведение людей.

3. В целях развития речи:

После чтения вслух сказок, рассказов просите детей пересказать услышанное, ответить на вопросы, задать свои;

Развивайте у детей умение строить рассказ по картинке, заданному плану, заданной теме;

Упражняйте в построении выводов, рассуждений.

Должен звучать не монолог взрослого, а диалог с ребёнком, классом.

### **Рекомендации для классных руководителей по результатам СПТ**

## **Рекомендации для классных руководителей по результатам СПТ**

1. Систематически проводить беседы, классные часы с целью профилактической работы (формирование у подростков позитивного мышления, пропаганда здорового образа жизни)

2. Взять под особый контроль детей из асоциальных семей, детей из группы социального риска.

3. Вести просветительскую работу с родителями детей, входящих в «группу риска»: разместить на сайте школы, в группе родителей информацию о причинах, приводящих к первой пробе, о мерах по предотвращению употребления подростками психоактивных веществ, о новых видах химических веществ, представляющих угрозу здоровью подростков (никотиновые пеки, снюффинг, спайс и т.п.), а также об ответственности родителей за ненадлежащий контроль над детьми.

4. Систематически проводить психолого-просветительскую работу с родителями, способствующую улучшению микроклимата в семье, сохранению и развитию семейных ценностей, формированию здорового образа жизни.

5. Выявлять особенности взаимоотношения между родителями и детьми, между одноклассниками

6. Проводить тренинги, классные часы, направленные на улучшение взаимоотношений в классе.

## Работа с родителями

Уважаемые родители! Приглашаю вас в клуб "Первоклассная академия". Здесь Вы можете найти интересующую Вас информацию по вопросам воспитания, развития, обучения первоклассников.

### Как помочь ребенку преодолеть страх и боязнь при ответе у доски

#### Советы заботливым родителям

### Как помочь ребенку преодолеть страх и боязнь при ответе у доски

Ситуация эта (ответ у доски) — для всех учеников одинакова, а переживают ее и ведут себя в ней ребята по-разному. У одних она вообще не вызывает никаких особых переживаний, другие чувствуют себя, «как перед прыжком в воду — и весело, и страшно». Ответив, они обычно еще долго не могут успокоиться, и, наконец, третьи сильно волнуются, путаются, забывают даже хорошо выученный урок.

С чем это связано? Конечно, во многом с тем, как ученик выучил урок, насколько хорошо он вообще знает и понимает тот или иной предмет, с тем, насколько он уверен в своих силах. Однако бывает и так, что ребенок действительно хорошо знает урок, но вот вызвали отвечать, — и он вдруг с ужасом убеждается, что все забыл, в голове мечутся какие-то обрывки мыслей, которые, кажется, невозможно объединить во что-то единое, быстро и сильно бьется сердце. Если это повторяется часто(и учитель, естественно, оценивает ответы не слишком высоко), то со временем ребенок может привыкнуть к неудачам, у него появится неуверенность (или тревожность) в себе, которая может потом распространиться и на общение с товарищами.

#### Для того, чтобы этого не произошло необходимо:

Понять и принять тревогу ребенка — он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из школьной жизни, вместе ищите выход. Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций — приобретается опыт, есть возможность избежать еще больших неприятностей и т.д. Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом. Даже если детские проблемы не кажутся Вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте («Да, это неприятно, обидно...»). И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение выход, увидеть положительные стороны.

Помочь ребенку преодолеть тревогу — создавайте условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребенок боится спросить дорогу у прохожих, купить что-то в магазине, то сделайте это вместе с ним. Т.о. вы покажете, как можно решить тревожащую ситуацию.

Если в школе ребенок пропустил из-за болезни много дней, попробуйте сделать его возвращение постепенным — например, узнайте домашнее задание, пусть разговаривает с одноклассниками по телефону; сократите время пребывания в школе — не оставляйте первое время на продленку, избегайте перегрузок. В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка — предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.

Если ребенок не говорит открыто о трудностях, но у него наблюдаются симптомы тревожности, поиграйте вместе, обыгрывая через игру с солдатиками, куклами возможные трудные ситуации, может быть ребенок сам предложит сюжет, развитие событий. Через игру можно показать возможные решения той или иной проблемы.

Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям — оговаривайте то, что будет происходить. Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках. Например, подчеркивая, какая серьезная контрольная его ждет.

Делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: «Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось ...»

Старайтесь в любой ситуации искать плюсы («нет худа без добра»): ошибки в контрольной — это важный опыт, ты понял, что нужно повторить, на что обратить внимание...

Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.

Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.

Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.

Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т.е. телесного контакта.

У оптимистичных родителей — оптимистичные дети, а оптимизм — защита от тревожности.

### ЕГЭ. Памятка «Психологическое сопровождение ЕГЭ» для родителей

## **ЕГЭ. Памятка «Психологическое сопровождение ЕГЭ» для родителей**

Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию? Предлагаем Вам, уважаемые родители, некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:

Помните, что ЕГЭ сдает Ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. Ребенку всегда передается волнение родителей;

Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем ребенку трудно сейчас и ненавязчиво предлагает свою помощь;

Позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня при подготовке к ЕГЭ. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п.;

Помогите Вашему ребенку в рациональном распределении предметной подготовки по темам;

Помните, что ЕГЭ – это не одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок должен выдержать, и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения;

Расспросите, как ребенок сам себе представляет процесс подготовки к ЕГЭ. При необходимости совместно скорректируйте его мнение и пропишите в виде последовательных шагов;

Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном;

Помните, что полноценное питание особенно важно для ребенка на этапе подготовки к ЕГЭ. Постарайтесь увеличить количество натуральных продуктов.

### **ЕГЭ. Рекомендации по психологической подготовке к ЕГЭ**

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок.

Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Не критикуете ребенка после экзамена.

Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

### **Советы родителям будущих первоклассников**



#### **ГОТОВ ИЛИ НЕ ГОТОВ РЕБЕНОК К ШКОЛЕ?**

Скоро в вашей семье появится первоклассник. Момент с одной стороны радостный (ваш ребенок вырос), с другой

стороны – ответственный. Начало обучения в школе – один из самых серьезных переломных моментов в жизни ребенка.

Школа – это новые контакты, новые отношения, новая социальная роль – ученик, новые условия жизни и деятельности ребенка, большие эмоциональные, физические и умственные нагрузки. Школа с первых дней ставит перед ребенком ряд задач, не связанных с его предыдущим опытом, но требующих максимальной мобилизации физических и интеллектуальных сил.

Трудно все: режим дня, обилие новых впечатлений, которыми нельзя тут же поделиться, эмоций, которые приходится сдерживать. Одним из самых сложных требований нового формата является требование дисциплины. Меняется и режим дня ребенка.

Школа – это большие психологические, интеллектуальные, функциональные, физические нагрузки, за которые ребенок, не готовый к школе платит порой самой дорогой ценой – здоровьем.

Первый год в школе – это своего рода испытательный срок для родителей. Порой не хватает родителям терпения, снисходительности, спокойствия, часто из добрых побуждений они становятся виновниками школьных стрессов. Почему? Скорее всего, потому, что не всегда учитывается длительность и сложность процесса. Ни день, ни неделя требуется для того, чтобы освоиться в школе по – настоящему. Это довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма. Потому не ждите мгновенных результатов. Понятие «готовность» к школе интегральное, комплексное.

Прежде всего, ребенок должен быть здоров и готов психологически. Оценка готовности ребенка к школе по уровню интеллектуального развития ребенка – наиболее распространенная ошибка родителей. Многие считают, что самое необходимое условие готовности к школе – максимально большой объем знаний, которые должен иметь ребенок. Старание родителей при этом не знает меры, а возрастные возможности при этом в расчет не принимаются.

Мы остановимся на психологической и интеллектуальной готовности. Итак, «психологическая готовность». Ребенок должен хотеть в школу, быть готов к роли ученика, к общению со сверстниками, к требованиям учителя, к сложностям учебной деятельности, в которой будут не только удачи, но и трудности.

К поступлению в школу ребенок должен научиться быть самостоятельным. Без помощи взрослых умываться, одеваться, обуваться, принимать пищу, пользоваться туалетом, привыкнуть в определенное время вставать, ложиться спать, обедать, завтракать и т.д. Если этому вовремя не научиться – ребенок будет выглядеть среди одноклассников неловким и неуклюжим, чувствовать себя « не в своей тарелке».

При интеллектуальной подготовке важно найти «золотую середину», не переусердствовать, не натаскивать ребенка, не требовать непосильного только потому, что другие дети это умеют, дать ребенку возможность получить удовлетворение от достигнутого, и лишь потом переходить к чему-то новому, более сложному. Нужно помнить, что у детей, испытавших неудачу, снижается интерес к новому, а значит, затрудняется процесс обучения. В интеллектуальной подготовке большая роль отводится родителям. Когда заниматься? Нужны ли для этого специальные занятия? В основном это происходит ежедневно, повседневно, не надо только отмахиваться от детских «почему, отчего, зачем?» Мы жители сельской местности. Сад, огород – огромная палитра красок, форм, размеров, огромный материал для классификации и обобщения, установления сходства и различия. Кроме системы знаний об окружающем мире, у ребенка перед школой должен сформироваться определенный запас представлений, которые помогут ему усвоить школьный материал. Дети должны уметь различать пространственные представления (верх, низ, над, под, за, слева, справа, сбоку, посередине и т.д.). Дети должны отличать основные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник), уметь различать цвета, величину предметов (большой – маленький, толстый – тонкий, длинный – короткий), понимать понятие больше, меньше, часть, целое. Лучше данные понятия усваиваются произвольно, в ходе игровой деятельности.

Учите ребенка внимательно слушать вашу инструкцию, сосредоточиться на задании, работать без отвлечений.

Для успешного овладения навыком письма ребенок, поступающий в школу, должен правильно держать ручку, при этом рука не должна быть сильно напряжена или, наоборот, сильно расслаблена. Развивают мышцы пальцев раскрашивание, штриховка, рисование, лепка, работа с конструктором.

Одним из аспектов успешного обучения является развитие речи. Ребенок говорит, подражая речи взрослых. Если он слышит речь небрежную, нечеткую, чересчур громкую и интонационно резкую, то ребенок будет говорить в соответствии с этими образцами. Не думайте, что случайно вылетевшее из ваших уст нелитературное слово, пройдет мимо ребенка. Все это появится при первом же удобном случае.

Словарный запас шестилетних детей, хорошо владеющих речью, более 3 тысяч слов, но чтобы ребенок овладел таким словарным запасом, следует систематически расширять тот запас слов, которыми он владеет.

Рассматриваете вы картинку, читаете книгу, слушаете сказку, обращайтесь внимание на редко встречающиеся слова, на их значение.

Правильное произношение – одна из сторон развития ребенка. Ошибки в произношении – основа многих трудностей при обучении чтению и письму. Самым простым способом выявления у ребенка умения произносить те или иные звуки является следующее упражнение. Ребенку предъявляются картинки, где исследуемый звук стоит в начале, в середине, в конце. Например, звук «р». Слова: рука – корова – забор. В результате такой проверки станет ясно, какие звуки ребенок произносит неправильно. Что же делать? Главное – не надеяться, что речевые недостатки исчезнут сами собой. Самое правильное – обратиться к специалисту. Коррекция произношения – сложный, длительный процесс.

Итак, важнее не учить читать, а развивать речь, способность различать звуки, не учить писать, а создать условия для развития моторики движений руки и пальцев. Важен не объем знаний, а качество мышления, развитие способности слушать, понимать смысл.

И в конце, чтобы ярче представить портрет готового к школе ребенка нарисовать суммарный **словесный портрет первоклассника неготового к школе**

- чрезмерная игривость
- недостаточная самостоятельность
- импульсивность, бесконтрольность поведения, гиперактивность
- неумение обращаться со сверстниками
- трудность контактов с незнакомыми взрослыми или, наоборот, непонимание своего статуса
- неумение сосредоточиться на задании, трудность словесного восприятия
  - низкий уровень знаний об окружающем мире, неумение сделать обобщения, классифицировать, трудность выделения сходства и различия
  - плохое развитие координированных движений руки
- недостаточное развитие произвольной памяти
- задержка речевого развития.

Если вам удастся разумно организовать жизнь вашего ребенка, это облегчит вам взаимное познание, уберечь от многих неприятностей в будущем и подарит минуты общения с близким человеком.

## Рекомендации для родителей "Особенности адаптации первоклассников, пятиклассников и десятиклассников"

### Особенности адаптации детей к школе

Существует три переломных момента, которые ребенок проходит в процессе обучения в школе: это поступление в первый класс, переход из начальной школы в среднюю (5 класс) и переход из средней в старшую (10 класс). На что обратить внимание родителям первоклассников в этот период? Период адаптации ребенка к школе может длиться от 2-3 недель до полугода, это зависит от многих факторов: индивидуальных особенностей ребенка, характера взаимоотношений с окружающими, уровня сложности образовательной программы и степени подготовленности ребенка к школьной жизни. Немаловажным фактором является и поддержка взрослых — мамы, папы, бабушек и дедушек. Чем больше взрослых окажут посильную помощь в этом процессе, тем успешнее ребенок адаптируется к новым условиям. Нередко родители ругают ребенка за то, что он больше времени уделяет общению с одноклассниками, чем учебе, что ему часто звонят друзья «не по делу», что слишком много времени у него уходит на прогулки. Однако хорошо бы помнить о том, что в этот период первоклассник активно устанавливает контакты, ищет свое место в детской среде, учится сотрудничать с другими детьми и принимать помощь в свой адрес. Помогите ему в этом непростом деле! От того, какую нишу займет ваше чадо при распределении социальных ролей, зависит весь период его обучения в школе. Вспомните, как тяжело избавиться от имиджа «жадины» или «всезнайки», как много проблем появляется в подростковом возрасте именно потому, что когда-то малышу не удалось проявить себя должным образом.

### Рекомендации для родителей первоклассников в период адаптации ребенка к школе

У• Навыки самообслуживания, необходимые ребенку в школе: он должен уметь самостоятельно переодеваться в спортивную форму, собирать портфель и т. д. Составьте вместе с ребенком список того, что нужно положить в портфель на каждый день (можно использовать картинки). Сначала вместе собирайте портфель по этому списку, но постепенно передавайте ребенку обязанность собирать портфель самостоятельно. • Как только ваш ребенок стал школьником, он гораздо больше времени предоставлен сам себе. Поэтому, чтобы вы были за него спокойны, следует, прежде всего, развить у ребенка самостоятельность. Ребенок должен уметь при необходимости оставаться дома один. Научите его соблюдать основные принципы безопасности. В выполнении любого дела не позволяйте останавливаться на середине. Необходимо сразу ориентировать ребенка на выполнение любого задания с начала до конца — при уборке комнаты, помощи родителям, выполнении задания и т.д. Приучайте ребенка спокойно сидеть и работать в течение определенного времени при выполнении домашнего задания. По возможности включайте в распорядок дня самые разнообразные занятия, чередуя спокойную работу за столом с подвижными играми. Особенно это важно для возбудимого, подвижного ребенка. Постепенно он привыкнет к тому, что кричать и бегать можно в определенное, «шумное» время. Тогда будет способен и в школе дожидаться перемены. • Важно для ребенка уметь выражать свои потребности словами. Дома окружающие понимают его с полуслова или по выражению лица. Не стоит ждать того же от учителя или одноклассников. Просите ребенка сообщать о своих желаниях словами, по возможности организуйте такие ситуации, когда ему нужно попросить о помощи незнакомого взрослого или ребенка. • Некоторые дети теряются при большом скоплении детей и взрослых. В качестве тренировки время от времени берите сына или дочку на большое увеселительное мероприятие. Готовьте ребенка к тому, что в школе он может столкнуться и с негативными оценками своей работы. Учите его не теряться, когда

критикуют или — детский вариант — дразнят. Дома важно иметь опыт и похвалы, и порицания. Критикуя его, вы даете оценку не его личности в целом, а конкретному поступку (вместо фразы «Ты плохой мальчик плохая девочка!» скажите «Я расстроен (а) твоим поступком, потому что... (и описывайте, что именно вас расстроило в его ее поведении)»). Прекрасно, если выработана достаточно устойчивая положительная самооценка. Тогда на замечание или на не слишком высокую оценку учителя ребенок не обидится, а постарается что-то изменить. Ребенка должно быть сформировано умение организовать рабочее место, своевременно начать работу, поддерживать порядок на рабочем месте в ходе учебной работы. Хорошо, если до школы у ребенка был достаточно разнообразный опыт общения с незнакомыми людьми — и взрослыми, и детьми. Если нет, давайте ребенку возможность попрактиковаться в установлении новых контактов. Это может происходить в поликлинике, на детской площадке, в магазине.

В

### **В чем особенность адаптации пятиклассников?**

Наиболее сложным для 5-классника является переход от одного, привычного учителя, к взаимодействию с несколькими предметниками. Ломаются привычные стереотипы, самооценка ребенка — ведь теперь его будет оценивать не один педагог, а несколько. Задача родителей на данном этапе — познакомиться со всеми учителями, которые будут работать в вашем классе, попытаться вникнуть в тот круг вопросов, которые могут вызвать затруднения у детей этого возраста, как в учебной, так и во внеучебной деятельности. Чем больше информации вы получите на этом этапе, тем легче вам будет помочь своему ребенку. Какие «плюсы» несет в себе переход из начальной в среднюю школу? Что дает в психологическом плане это развитие личности ребенка? Прежде всего, дети узнают свои сильные и слабые стороны, учатся смотреть на себя глазами разных людей, гибко перестраивать свое поведение в зависимости от ситуации и человека, с которым общаются. В то же время основной опасностью данного периода является фактор изменения личностного смысла учения, постепенное снижение интереса к учебной деятельности. Многие родители жалуются на то, что ребенок не хочет учиться, что он «скатился» на «тройки» и его ничего не волнует. Волнует, да еще и как! Но — действительно, не учеба. Подростковый возраст связан, прежде всего, с интенсивным расширением контактов, с обретением своего «Я» в социальном плане, дети осваивают окружающую действительность за порогом класса и школы. А потому задача родителей — помочь в этом сложном деле. Хорошо бы больше знакомиться с друзьями вашего ребенка, приглашать их в дом, интересоваться увлечениями и ценностями подростков. В этом возрасте в классах обычно формируются отдельные группки по интересам. К какой из них тянется ваш ребенок? Почему? Конечно, обязательно надо контролировать ребенка, особенно в первые 1-2 месяца обучения в средней школе. Но все же ни в коем случае не смешивать понятия «хороший ученик» и «хороший человек», не оценивать личные достижения подростка лишь достижениями в учебе. Если у ребенка возникли проблемы с успеваемостью и ему сложно поддерживать ее на привычном уровне, попробуйте дать ему возможность в этот период проявить себя в чем-то другом. В чем-то таком, чем он мог бы гордиться перед друзьями. Сильная заикленность на учебных проблемах, провоцирование скандалов, связанных с «двойками», в большинстве случаев приводит к отчуждению подростка и лишь ухудшает ваши взаимоотношения. Еще одной особенностью детей 10-11 лет является их возросшая степень самостоятельности. С одной стороны, это хорошо, так как многое ребенок делает сам и не нуждается в вашей помощи, особенно в бытовом плане. Но именно эта уверенность в себе позволяет детям идти на эксперименты, иногда опасные для жизни и здоровья. В этом возрасте многие дети пробуют курение, много времени проводят за компьютерными играми. Именно в этот период (а переход из начальной школы в среднюю подходит как нельзя лучше!) хорошо бы так спланировать свободное время подростка, чтобы у него не осталось времени на «глупости» и бесцельное времяпрепровождение. Постарайтесь ВМЕСТЕ подумать, какие кружки (или студии, факультативы) хотел бы посещать ребенок, кто из друзей мог бы составить ему компанию.

### **Какие особенности необходимо учитывать родителям старшеклассников?**

Если ваш ребенок перешел в 10 класс из другой школы, то отнеситесь с пониманием к важной потребности ребенка наладить взаимоотношения с одноклассниками. Некоторые дети в этом возрасте определились со своими профессиональными предпочтениями, хотя психологи обращают особое внимание на тот факт, что выбор профессии — это развивающийся процесс, который проходит в течение длительного периода. Этот процесс включает в себя серию «промежуточных решений», совокупность которых и приводит к окончательному выбору. Однако старшеклассники делают этот выбор не всегда осознанно и зачастую принимают решение о предпочитаемой области будущей трудовой деятельности под влиянием момента. Следовательно, они явно дифференцируют предметы на «полезные» и «ненужные», что вызывает игнорирование последних. Если это так, попробуйте внимательно отнестись к возникшему интересу в какой-то области, помогите углубить ребенку свои знания в ней, обязательно найдите возможность познакомить ребенка с привлекательной профессией — а вдруг он ошибся с выбором? Лучше своевременно переориентировать человека, чем позже расплачиваться за «мимолетное увлечение». Другой особенностью старших подростков становится возврат интереса к учебной деятельности, что не может не радовать родителей. Как правило, в это время дети и родители становятся единомышленниками, активно обмениваются взглядами на выбор профессионального пути. Большинство родителей хотели бы, чтобы их дети пошли учиться дальше, получили бы высшее образование. Но не многие задумываются о том, насколько у старшеклассника присутствуют общеучебные навыки, умеет ли он учиться? Чрезмерная акцентуация на объеме приобретаемых знаний, а не на способе их получения может привести к тому, что после поступления в вуз для ребенка это и станет главной трудностью. Поэтому постарайтесь понаблюдать за тем, умеет ли будущий абитуриент конспектировать, владеет ли элементарными умениями по оформлению письменных работ, написанию реферата. Однако существуют и некоторые сложности во взаимодействии взрослых и детей. Это касается личной жизни подростков, куда вход родителям зачастую запрещен. При умелом дозировании общения, уважении права ребенка на личное пространство этот этап проходит достаточно безболезненно. Обратите внимание, что мнение сверстников в данный возрастной период представляется детям гораздо более ценным и авторитетным, чем мнение взрослых. Но только взрослые могут продемонстрировать подросткам оптимальные модели поведения, показать им на собственном примере, как надо строить отношения с миром.

# Памятка для родителей по СПТ



Приложение .

Памятка для родителей

## **О социально-психологическом тестировании в образовательных организациях**

Уважаемые родители!

Вы, безусловно, — самые близкие и значимые для ребенка люди. Вы стремитесь быть успешными родителями. Вы испытываете тревогу и беспокойство за будущее и настоящее своего ребенка. Это здоровые эмоции, они заставляют действовать, своевременно прояснять то, что Вас беспокоит.

Здоровье ребенка – самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять табак, алкоголь и наркотики (далее ПАВ-психоактивные вещества).

Сегодня Вашему ребенку могут предложить наркотики в школе, в институте, во дворе и на дискотеке, в сети Интернет. До 60 процентов школьников сообщают, что подвергаются давлению со стороны сверстников, побуждающих их принимать ПАВ. Вокруг слишком много наркотиков, чтобы успокаивать себя соображениями вроде: «С моим ребенком такого случиться не может».

Родителям, как правило, бывает сложно обнаружить ранний опыт употребления наркотиков ребенком, пока употребление еще не переросло в необратимую стадию – болезнь, пока не сформировалась зависимость.

**Социально-психологическое тестирование** (далее – СПТ) носит, прежде всего, профилактический характер, и призвано удержать молодежь от первых "экспериментов" с наркотиками.

**СПТ не выявляет подростков, употребляющих наркотики.** Оно не предполагает постановки какого-либо диагноза Вашему ребенку. Задача тестирования – выявить у детей личностные (поведенческие, психологические) особенности, которые при определенных обстоятельствах **могут стать** (или уже стали) значимыми факторами риска употребления ПАВ.

Полученные результаты носят прогностический, вероятностный характер. В обобщенном виде они будут использованы при планировании профилактической работы как в образовательной организации, где учится Ваш ребенок, так и в области в целом.

Акцентируем Ваше внимание, что социально-психологическое тестирование

является **добровольным и анонимным**:

- в СПТ принимают участие только те дети в возрасте 15 лет и старше, которые дали письменное информированное согласие. Если ребенку нет 15 лет, он участвует в тестировании исключительно при наличии письменного информированного согласия одного из родителей (законных представителей). Родители (законные представители) обучающихся допускаются в аудитории во время тестирования в качестве наблюдателей;
- личные данные ребенка кодируются. **Конфиденциальность** при проведении СПТ и хранении информированных согласий обеспечивает директор образовательной организации; соблюдать конфиденциальность при хранении и использовании результатов тестирования обязаны органы исполнительной власти.

Каждый родитель имеет право на **получение информации** о результатах тестирования своего ребенка, не достигшего 15 лет. Дети, старше 15 лет, могут обратиться самостоятельно. Свои результаты (конфиденциально) подросток 15 лет и старше или родитель ребенка до 15 лет может обсудить вместе со школьным психологом или психологом Центра психолого-педагогической и медико-социальной помощи, чтобы разработать индивидуальный профилактический маршрут.

Уважаемые родители! Мы предлагаем Вам включиться в работу по ранней профилактике вовлечения подростков в употребление наркотиков и просим Вас дать согласие на участие Ваших детей в тестировании.

**Нужно ли тестирование Вам, Вашей семье?**

**Да – если Вы понимаете значимость этой проблемы и необходимость активных действий в этой ситуации.**

**Вы можете сами проявить инициативу – предложите ребенку участвовать в программе социально-психологического тестирования!**

**Не стесняйтесь этого – любая профилактика в ваших интересах!**

**Помните: чем раньше Вы заметите неладное, тем легче будет справиться с бедой. Проблему легче предотвратить, чем справиться с ней!**

### **УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ !**

Сегодня алкоголь и наркотики стали частью молодежной среды. Это реальность, в которой живут наши дети.

### **КАК ЖЕ УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ ЭТОГО ЗЛА?**



**Лучший путь – это сотрудничество с Вашим взрослеющим ребенком.**

- **Учитесь видеть мир глазами ребенка. Для этого полезно вспомнить себя в таком же возрасте, свой первый контакт с алкоголем, табаком.**
- **Умейте слушать. Поймите, чем живет Ваш ребенок, каковы его мысли, чувства.**
- **Говорите о себе, чтобы ребенку было легче говорить о себе.**
- **Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы. Выражайте свое мнение.**
- **Научите ребенка говорить «нет». Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики.**
- **Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку.**
- **Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе.**



## **ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ**

- Бледность кожи
- Расширенные или суженные зрачки
- Покрасневшие или мутные глаза
- Замедленная речь
- Плохая координация движений
- Следы от уколов
- Свернутые в трубочку бумажки
- Шприцы, маленькие ложечки, капсулы. Бутылочки
- Нарастающее безразличие
- Уходы из дома и прогулы в школе
- Ухудшение памяти
- Невозможность сосредоточиться

- Частая и резкая смена настроения
- Нарастающая скрытность и лживость
- Неряшливость
- 

**Эти симптомы являются косвенными. Для подтверждения злоупотребления наркотиками и зависимости от них необходима консультация врача-нарколога.**

### **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПОДОЗРЕНИЯ?**

1. Не отрицайте Ваши подозрения.
2. Не паникуйте. Если даже Ваш ребенок попробовал наркотик, это еще не значит, что он наркоман.
3. Не набрасывайтесь на ребенка с обвинениями.



4. Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока Вы не справились с Вашими чувствами.
5. Если ребенок не склонен обсуждать с Вами этот вопрос, не настаивайте. Будьте откровенны сами, говорите о Ваших переживаниях и опасениях. Предложите помощь.

1. Важно, чтобы Вы сами были образцом для подражания. Ваш ребенок видит ежедневно, как Вы справляетесь сами с Вашими зависимостями, пусть даже и не такими опасными, как наркотик.

1. Обратитесь к специалисту. Химическая зависимость не проходит сама собой. Она только усугубляется. Вы можете обратиться в анонимную консультацию к психологу или наркологу. Если ваш ребенок отказывается идти вместе с вами, придите вы.