

# **Родительское собрание 11 класса**

**Отработка навыков подготовки к экзаменам, повышение их уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов, повышение учебной мотивации, актуализация внутренних ресурсов - основная задача всех участников образовательного процесса, в том числе и родителей, в подготовке учащихся к сдаче ЕГЭ**

# 11 класс

переломный

критический



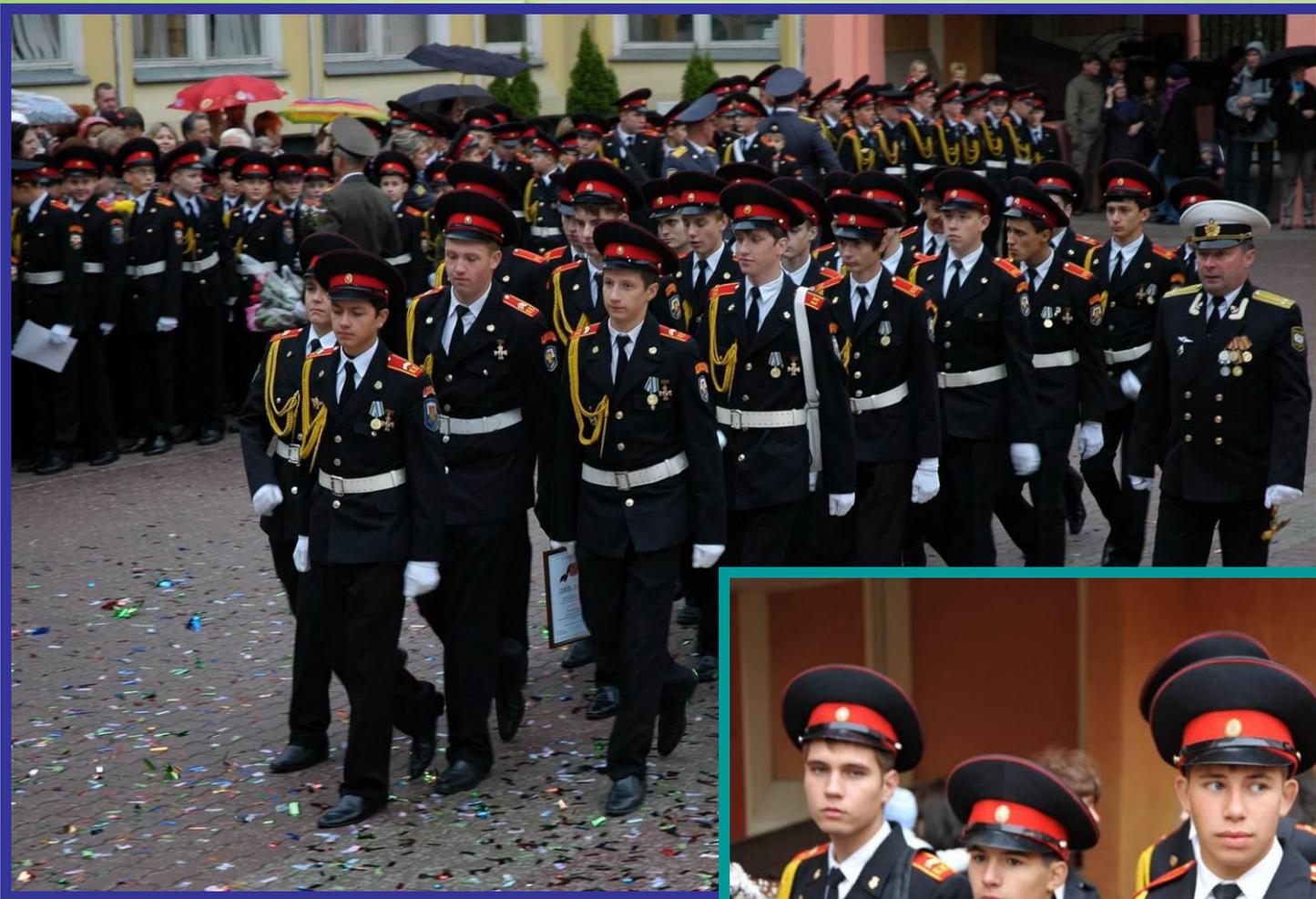
переходный

трудный

возраст полового  
созревания

**Подросток**

– ...«уже не ребёнок, но  
ещё не взрослый !!!»



# Подросток не может чётко сформулировать планы или постоянно их меняет

- Не хочет задумываться о будущем?



# Подросток не может чётко сформулировать планы или постоянно их меняет

- Недоверие к родителям, страх, что они осудят сделанный выбор?



# Факт принятия самостоятельного решения выпускников должен радовать родителей



# Необходимо выяснить наличие иллюзорных представлений о :



- ВУЗе
- Содержание профессии
- Оплаты труда





**Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.**

**Говорите чаще детям:**

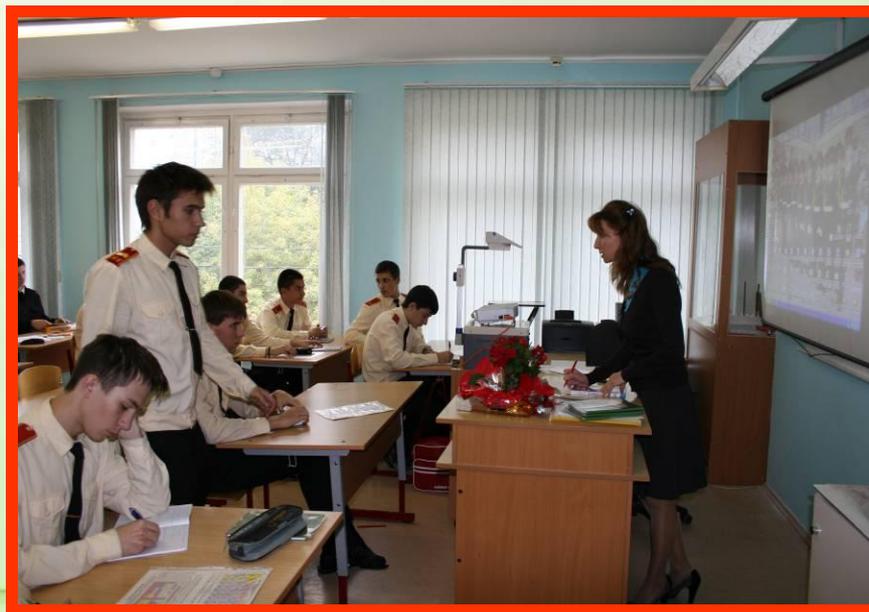
- я уверена , ты справишься с экзаменами;**
- я тобой горжусь;**
- чтобы не случилось ты для меня самый лучший;**
- ты у меня все сможешь.**

# Важно

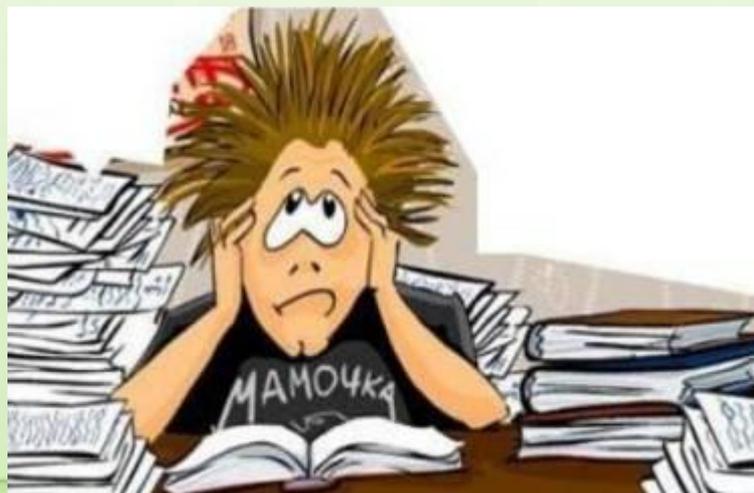
- Интересоваться, понимает ли он, что именно должен делать сейчас для достижения намеченной цели.
- Совместно составить конкретный план, обсудив, сколько времени есть и что необходимо успеть.

# Важно подготовить альтернативный вариант поступления

С учётом способностей и интересов детей,  
не бросая вдруг все усилия на глубокое  
изучение нелюбимого и не интересующего  
предмета



Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет во время заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.





# Психологические трудности ЕГЭ

- Познавательные
- Личностные
- Процессуальные



# Познавательные трудности

## Причины познавательных трудностей:

- Недостаточный объем знаний
- Недостаточная сформированность навыков работы с тестовыми заданиями
- Неспособность гибко оперировать системой учебных понятий предмета

## Необходимые психические функции:

- высокая мобильность, переключаемость.
- высокий уровень организации деятельности.
- высокая и устойчивая работоспособность.
- высокий уровень концентрации внимания, произвольности.
- четкость и структурированность мышления, комбинаторность
- сформированность внутреннего плана действий

# Личностные трудности

## Причины личностных трудностей:

- недостаток информации о процедуре
- Отсутствие возможности получить поддержку взрослых

## Основное проявление личностных трудностей:

- *повышенный уровень тревоги учащихся на экзамене, что приводит к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности*

# Процессуальные трудности

## Причины трудностей:

- недостаточное знакомство с процедурой экзамена
- отсутствие четкой стратегии деятельности.

## Виды трудностей:

- трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов.
- трудности, связанные с ролью взрослого.
- трудности, связанные с критериями оценки.

# Проблемы, с которыми сталкиваются выпускники на экзамене

- Сомнение в полноте и прочности знаний.
- Стресс незнакомой ситуации.
- Стресс ответственности перед корпусом и родителями.
- Сомнение в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания.
- Психофизические и личностные особенности: тревожность, астеничность, неуверенность в себе.

# Простые советы

Не тревожьтесь об оценке, которую подросток получит на экзамене, и не критикуйте его после экзамена.

Не повышайте тревожность подростка на кануне экзаменов

Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.

Помните: главное - снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.



# Экзамен. Успешность его сдачи.

## Факторы, влияющие на успех

Уровень знаний

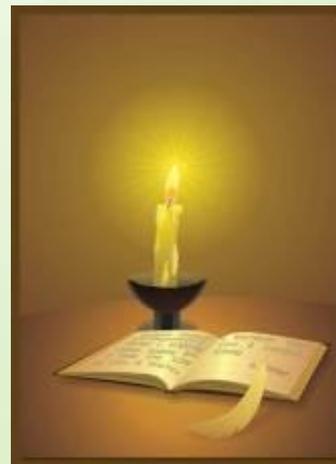
Эмоцион.способность  
выдержать экзамен

Умение  
преодолевать  
трудности

# Способы снятия нервно- психического напряжения



**Контрастный  
душ**



**Смотреть на  
горящую свечу**



**Мытье посуды**



**Покричать то громко, то тихо**

**Вдохнуть глубже до 10 раз**

**Скомкать газету и выбросить ее**



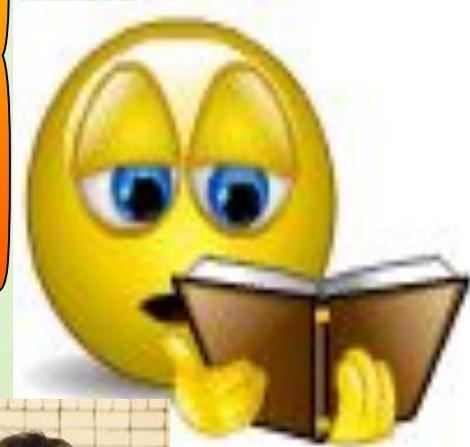
## Условия и факторы, влияющие на успех сдачи ЕГЭ

- Знание способов релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения, повышение сопротивляемости стрессу.
- Способов волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам.
- Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

## Условия и факторы, влияющие на успех сдачи ЕГЭ

- Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
- Обучение приемам активного запоминания.
- Обработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к ЕГЭ; развитие навыков саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах.

ВАЖНОСТЬ СПОЛНЕНИЯ НАШИХ ОБЯЗАННОСТЕЙ



**Совет и поддержка  
родителей и товарищей**



**Для того, чтобы быть счастливым, нужно  
лишь 3 условия- здоровье, хорошая семья и  
любимая работа. Всё остальное не имеет  
значения.**

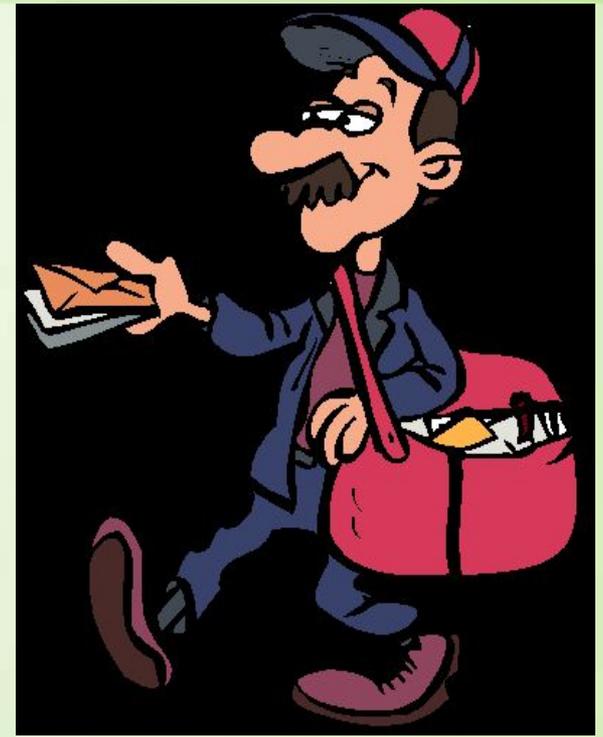
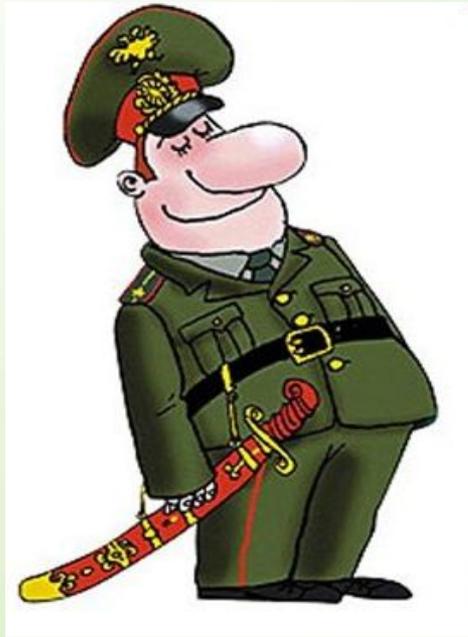
**Б.Франклин**

Профессиональное самоопределение-это определение себя относительно какой-либо профессии или трудовой деятельности и самореализация в этой профессии



# Этапы профессионального самоопределения

Этапы, классы	Задачи
V-VII классы	Формирование профессиональной направленности, устойчивых профессиональных интересов и предварительного выбора будущей профессии
VIII-IX классы	Формирование профессионального самосознания и осознанного профнамерения
X-XI классы	Формирование профессионального стремления и готовности к его реализации



# Хочу



Личные цели и  
ценности  
(профессиональны  
е  
интересы и  
склонности)

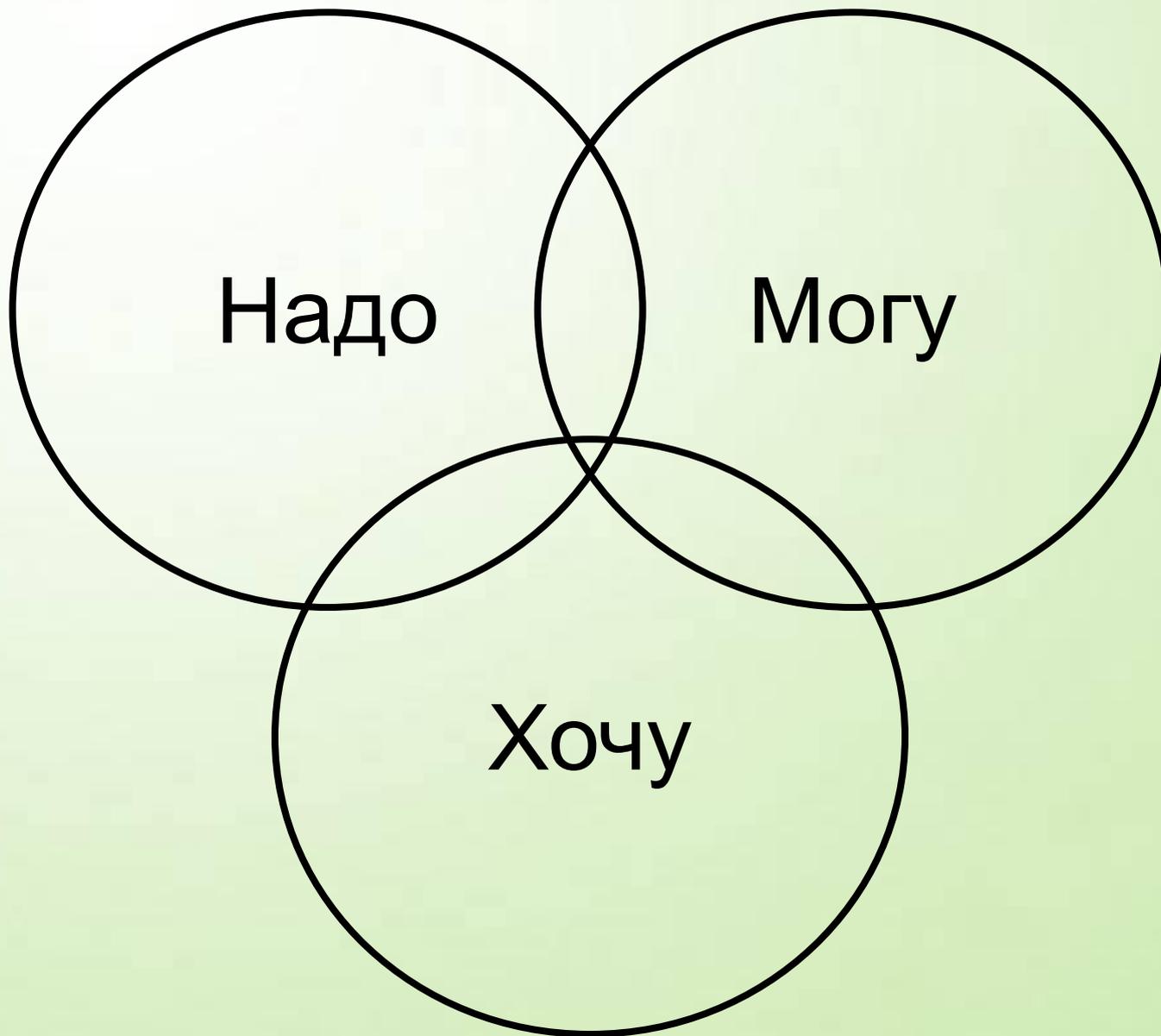
# Могу

Проблема  
человеческих  
возможностей  
(физиологических,  
психических)

**Надо**



Потребности  
рынка труда



Надо

Могу

Хочу

# Основные проблемы выбора профессии

- недостаток знаний о мире профессий;
- недостаток знаний о содержании деятельности различных типов профессий;
- недостаток знаний о рынке труда;
- неумение адекватно оценивать свои склонности и возможности;
- неумение соотносить свои возможности с требованиями, которые предъявляет профессия.

# Ведущие предметы труда в типах профессий

Тип профессий	Ведущие предметы труда
<b>Человек - человек</b>	социальные системы, сообщества, группы населения, люди разного возраста (продавец, учитель, врач, парикмахер и т.д.)
<b>Человек - техника</b>	техника или неживая природа (слесарь, техник, инженер и т.д.)
<b>Человек – знаковая система</b>	естественные и искусственные языки, цифры, символы, формулы, т.е. различные знаковые системы (программист, переводчик, чертежник, лингвист)
<b>Человек - природа</b>	растительные и животные организмы и условия их существования (агроном, зоотехник, ветеринар, микробиолог)
<b>Человек – художественный образ</b>	явления, факты художественного отображения действительности (художника, артиста, настройщика музыкальных инструментов)

# Методика Майерс-Бригс

ISTJ	Прирожденный организатор.
ISFJ	Преданный своему делу, в высшей степени ответственный и благонадежный.
INFJ	Вдохновляющий лидер, ориентированный на служение обществу.
INTJ	Вольный мыслитель жизни, его ясный ум позволяет сразу охватить проблему и наметить пути ее решения.
ISTP	Просто делает.
ISFP	Дела говорят красноречивее слов (обладает даром общения с людьми).
INFP	Рядовой член коллектива.
INTP	Осмыслитель жизни (генератор идей, рассеянный).
ESTP	Предприимчивый и отчаянный тип.
ESFP	Сделает работу веселее (любит неожиданности).
ENFP	Результат — люди (возбужденный, непредсказуемый тип).
ENTP	Результат — это прогресс (энергичный, творческий тип).
ESTJ	Прирожденный руководитель.
ESFJ	Снисходительность и любезность.
ENFJ	Прирожденный торговец.
ENTJ	Прирожденный лидер.

# **1. Центр психолого-медико-социального сопровождения «Взаимодействие»**

**Адрес:** Каширский пр., д.7

**Телефон:** (499) 794-29-58

# **2. Центр профориентации и социальной адаптации молодёжи «Горизонт»**

**Адрес:** Варшавское шоссе, д. 67

**Телефон:** (499) 794-79-05, (499)794-72-91

Спасибо  
за внимание!

