

Чек-лист:

10 навыков школьника, необходимых для успешной учебы в 5-7 классах

Данные навыки при тех же знаниях и меньших усилиях позволяют получать более высокие оценки на 20-30%.

1. Позитивное отношение к себе

- Понимание значимости эмоций
- Основы управления своим эмоциональным состоянием
- Навыки самомотивации



2. Управление своим психологическим состоянием

- Умение контролировать свое психологическое состояние
- Умение управлять торможением и возбуждением психики
- Умение вызывать в себе ресурсное состояние

3. Понимание своих слабых и сильных сторон, умение их компенсировать или использовать

4. Умение планировать свой день, основы тайм-менеджмента

5. Умение самостоятельно делать домашние задания

6. Навыки самопрезентации

7. Навыки публичного выступления

8. Начальные навыки эффективного общения

- Умение заводить и поддерживать беседу
- Умение общаться с учителями и одноклассниками

9. Основы работы в группе

10. Умение предотвращать и преодолевать конфликты

Вы можете сами разобраться в данных вопросах, найти информацию в интернете и самостоятельно вместе с ребенком освоить и отработать данные навыки. Но, на наш взгляд, гораздо быстрее, проще и продуктивнее их можно освоить на специальном тренинге. Эффективность достигается за счет: правильной обстановки (незнакомое, но комфортное место; группа незнакомых сверстников), профессионализма тренера (знания предмета, педагогического подхода к подросткам), использования групповой динамики, соревновательности и интерактивности.

Подробнее с содержанием тренинга Вы можете ознакомиться [здесь](#).