Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Шаховская средняя общеобразовательная школа»

**Индивидуальный проект**

Тема проекта: «Преодоление психологических барьеров при подготовке и сдаче ГИА»

Работу выполнил: Полуэктов Антон Сергеевич

Ученик 11 класса

Куратор: Гебгардт Маргарита Сергеевна

Шахи, 2022

**Содержание**

Введение……………………………………………………………………..…3
Глава 1. Теоретическая часть
1.1.Психологическая готовность к ГИА…………………………………..…6
1.2. Помощь родителей при подготовке к экзаменам……………………..…9
1.3. Психологическая подготовка……………………………………………11
Глава 2. Эмпирическое исследование
2.1. Организация и методы исследования……………………………………14
2.2. Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования….14
Заключение……………………………………………………………………..17
Список использованных источников…………………………………...…….18

Приложение …………………………………………………………………....21

**Введение**

Школа на современном этапе развития общества была и остается одним из важнейших государственных институтов, где формируется и развивается личность школьника, происходит процесс обучения подростков и юношества, в частности учащихся 9-11-х классов. Одним из важнейших параметров успешных результатов ГИА является психологическая готовность. В настоящее время система российского образования претерпевает значительные изменения, меняются форма и содержание выпускных и вступительных экзаменов. Единый государственный экзамен и Государственная итоговая аттестация – это уже не новая реальность в нашем образовательном пространстве. В педагогических кругах проблемы и перспективы, связанные с ГИА, активно обсуждаются с тех самых пор, когда он впервые вошел в школьную жизнь. В большинстве случаев считается, что специальной подготовки к ГИА не требуется, выпускникам достаточно пробного экзамена и инструкции по правилам поведения. Я же считаю, что этого мало, поскольку ГИА принципиально отличается от контрольных в школе. На официальном сайте Министерства образования, посвященном ГИА, представлено огромное количество различных материалов по Единому Государственному Экзамену для различных категорий читателей: самих выпускников, учителей выпускных классов, организаторов экзамена и так далее. Все эти документы носят общий инструктивный характер. Вместе с тем остается практически неосвещенной психологическая составляющая Единого Государственного Экзамена, связанные с ней проблемы психологического характера и возможности психологической поддержки учеников.

**Цель исследования** – адаптировать рекомендации по преодолению трудностей при подготовке и сдаче Государственной итоговой аттестации для учащихся 9-х и 11-х классов МБОУ “Шаховская СОШ”.

В соответствии с целью были определены следующие **задачи**:

1. Проанализировать специальную литературу по проблеме исследования.

2. Провести анкетирование и выявить наиболее значимые в процессе сдачи ГИА психологические характеристики (9 и 11 классы).

3. При помощи анкетирования определить интеллектуально-психологическую готовность учащихся 9-х и 11-х классов к успешной сдаче ГИА.

4. Определить психологические типы учащихся 9-х и 11-х для оказания соответствующей их личностным особенностям конкретной психологической помощи с помощью опроса.

5. Изучить предложенные рекомендации психологов.

6. Подготовить материал с рекомендациями, адаптированными под учеников 9-11 классов МБОУ “Шаховская СОШ”.

**Объект исследования** – процедура подготовки к ГИА.

**Предмет исследования** – преодоление психологических барьеров при подготовке и сдаче ГИА.

**Гипотеза -** понять имеется ли взаимосвязь между формированием психологической готовности выпускников к сдаче ГИА и уровнем влияния педагогов, психологов и родителей на процесс ее формирования.

**Методы исследования:** метод изучения специальной литературы, тестирование, мониторинг, анкетирование, беседы с учащимися, изучение основных понятий исследования. Изготовление раздаточных материалов (Памяток для учащихся – Как подготовиться к ГИА).

**Были использованы следующие методики**: опросник «Наиболее значимые при сдаче ГИА психологические характеристики учащихся 9 и 11-х классов» (по Чибисовой М.Ю.); опросник «Интеллектуально-психологическая готовность к успешной сдаче ГИА» (по Чибисовой М.Ю.); анкетирование; беседы с учащимися.

**Теоретическая значимость исследования:** При разработке проекта изучалось много теории, что в дальнейшем поможет при подготовке к экзаменам.

**Практическая значимость исследования состоит в том,** что разработанные памятки и рекомендации могут быть использованы учащимися в процессе подготовки и успешной сдачи ГИА, ЕГЭ. Материалы исследования можно использовать для акцентирования внимания подростков на выявленные проблемы.

Глава 1. Теоретическая часть

1.1 Психологическая готовность к ГИА

Единый Государственный Экзамен на сегодняшний день – это непривычное по форме и достаточно сложное по содержанию испытание, являющееся обязательным для выпускников школ. Практика последних лет показала, что для успешной сдачи ГИА недостаточно знания предмета и процедуры экзамена. Особую роль играет интеллектуально-психологическая готовность.

Исследователи выделяют следующие наиболее значимые в процессе сдачи ГИА психологические характеристики:

**1**.четкость и структурированность мышления;

**2**.высокая мобильность, переключаемость;

***3.***высокий уровень организации деятельности;

***4****.*высокая и устойчивая работоспособность;

***5****.*сформированность внутреннего плана действий;

***6.***высокий уровень концентрации внимания, произвольности*. [[1]](#footnote-2)*

Форма тестирования предполагает наличие следующих умений:

- выделять существенные стороны в каждом вопросе и отделять их от второстепенных;

- умение оперировать фактами и положениями, вырванными из общего контекста.

 Традиционное обучение на этом, как правило, не заостряет внимание. Напротив, акцент делается на связности изложения, умении выстраивать взаимосвязи в рамках отдельной темы. Таким образом, сама форма ГИА предъявляет особые требования к организации мыслительной деятельности выпускника.

Следовательно, интеллектуальная готовность учащегося к *ГИА должна* включать в себя такие качества как*:*

1) эффективная умственная деятельность в непривычных условиях,

2) анализ задания вне зависимости от привычных схем,

 3)чувствительность к смысловым нюансам и даже умение интуитивно определить верное направление решения или ответ, а также

4) владение приемами активизации восприятия и концентрации внимания.

Как правило, к старшим классам у каждого ученика уже складывается свой особый стиль учебной деятельности, основанный на уникальных особенностях памяти, мышления, работоспособности. Знание и умение учитывать эти особенности может значительно облегчить подготовку к экзамену и повысить результат.

Процедура ГИА требует особой стратегии деятельности: ученику необходимо определить для себя, какие задания и в каком соотношении он будет выполнять. Выбор стратегии зависит от уровня притязаний и осознания своих реальных возможностей в рамках данного учебного предмета. Выбранная стратегия определяет также особенности планирования и распределения времени на экзамене.

Психологическая готовность к ГИА включает в себя разработку индивидуальной стратегии деятельности в подготовке и сдаче экзамена, учитывающую уникальные особенности психики, мышления и уровень притязаний учащегося. Значительную роль играет общее психофизическое состояние юношей и девушек, которое во многом зависит от эмоционального настроя, уверенности в собственных силах и возможностях, а также от умения управлять своим эмоциональным состоянием. В целом, интеллектуально-психологическая готовность учащегося к успешной сдаче ГИА может быть определена проявлением следующих навыков и качеств:

\*системное знание дисциплин школьного курса;

\*умение анализировать задания различного характера и преодолевать затруднения, связанные со смысловой составляющей задания;

\*знание и использование присущих ученику особенностей восприятия, запоминания и структурирования информации;

\*навык планирования и управления личным временем, самоорганизация;

\*умение снять излишнее напряжение;

\*владение приемами концентрации внимания и активизации мышления.

Таким образом, подготовка старшеклассников к ГИА должна рассматриваться как обеспечение развития мыслительных процессов, установление динамического равновесия между интеллектуальной и эмоциональной сферами ученика, помощь в преодолении стресса, создание условий для формирования индивидуальной стратегии деятельности выпускника на экзамене. [[2]](#footnote-3)

1.2. Помощь родителей при подготовке и сдачи ГИА

Выпускные экзамены – один из важнейших этапов в жизни человека, во многом определяющий будущее. Современным старшеклассникам предстоит итоговая аттестация в форме Единого государственного экзамена, что на данный момент является нововведением для российской системы образования и потому вызывает неоднозначные чувства у ребят и родителей. Больше того, ГИА – это сразу два экзамена: выпускной и вступительный, что повышает его субъективную значимость, а, соответственно, уровень тревоги. В этот период старшеклассники, несмотря на декларируемую взрослость, как никогда нуждаются в помощи и поддержке со стороны родителей. В психолого-педагогической литературе можно найти многочисленные рекомендации как помочь ребенку в период подготовки и сдачи экзаменов. Например, по организации полноценного и правильного питания, оптимального режима занятий, а также по снижению эмоционального напряжения и преодолению стресса. Данные рекомендации проверены опытом не одного поколения и остаются действенными до сих пор. Однако наибольший интерес вызывают вопросы, связанные с подготовкой к ГИА, так как ни у одного из родителей сегодняшних старшеклассников нет собственного опыта сдачи ГИА. Путь к разрешению данной проблемы – в понимании особенностей Единого государственного экзамена. Как отмечалось выше, ГИА является одновременно выпускным и вступительным. Руководство вузов советует старшеклассникам сдавать как можно большее количество предметов, что повышает шансы поступления в вуз за счет выбора факультета. Здесь следует отметить, что чрезмерная нагрузка на юношу или девушку и «распыление» усилий может привести к снижению реального результата на экзамене. Задача родителей – помочь ребенку сформировать оптимальный набор предметов с учетом его реальных возможностей и дальнейших жизненных перспектив. Сама процедура Единого государственного экзамена может вызывать специфические трудности у отдельных категорий выпускников. Например, астеничным, ослабленным учащимся трудно поддерживать высокий уровень работоспособности в течение всего экзамена, у тревожных ребят вызывает напряжение сам факт ограниченного времени, а для аудиалов и кинестетиков усложняет задачу чисто визуальная форма заданий. Родителям следует учитывать индивидуальные особенности своего ребенка и заранее продумать стратегию поддержки, возможно, обратиться за помощью к школьному психологу и классному руководителю.

 Отличие ГИА от традиционного экзамена в том, что выпускнику не предлагается определенный перечень тем и вопросов, а требуется знание всего учебного материала. Такая ситуация часто вызывает излишнее волнение у подростков, так как им кажется, что объем материала очень большой, они не успеют все выучить к экзамену. Для того, чтобы задача стала более реальной, ребятам нужна помощь в распределении материала, определении ежедневной нагрузки. Составление плана помогает справиться с тревогой: появляется ощущение того, что повторить или выучить необходимый материал реально, времени для этого достаточно. Часто старшеклассники не могут сами этого сделать, и помощь родителей будет как нельзя кстати. [[3]](#footnote-4)

1.3. Психологическая подготовка.

Главное условие успешной сдачи ГИА – это разработка индивидуальной стратегии деятельности при подготовке и во время экзамена. В данном контексте под индивидуальной стратегией деятельности понимается совокупность приемов, способов и стратегий, которые в соответствии со своими личностными особенностями использует ученик, и которые позволяют ему добиться наилучших результатов на экзамене. Разработка индивидуальной стратегии возможна при условии психологической зрелости выпускника. Так как от него требуется осознание своих сильных и слабых сторон. Опыт принятия решений, понимание своего стиля учебной деятельности. Умение максимально использовать ресурсы собственной памяти, особенности мышления и работоспособности, а также уверенность в собственных силах и установка на успех. Большинство перечисленных качеств закладываются и формируются в семье, причем с самого раннего детства. Таким образом, роль родителей в подготовке старшеклассников к ГИА включает в себя не только конкретные действия по поддержке ребенка в период экзаменов, но и создание условий для развития здоровой, успешной, психологически зрелой личности. Подготовка к сдаче ГИА является одной из форм учебной деятельности. И как любая деятельность, она определяется силой мотивации, то есть чем выше сила мотивации, тем выше результативность деятельности. Мотивация может характеризоваться не только количественно (слабая – сильная, высокая – низкая), но и качественно. В этом плане выделяют понятия внутренней и внешней мотивации. Речь идет об отношении мотива к содержанию деятельности. Если для личности имеет значение деятельность сама по себе (удовлетворение познавательной потребности, внутреннее желание проверить свои способности на экзамене), то говорят о внутренней мотивации. Если же значение имеют другие потребности (уважение значимых людей, социальный престиж, высокая отметка), то говорят о внешних мотивах. Старшеклассники характеризуются устойчивостью структуры мотивационной сферы. Главными в структуре мотивации становятся самооценка, особенности личности. Учитывая личностные особенности выпускника, можно выработать стратегию поддержки, повышающую мотивацию к учебной деятельности, в частности, при подготовке к ГИА. В психологической практике в настоящее время встречаются определенные личностные особенности старших подростков и юношей, которые условно можно объединить в три группы:

**1**. Подростки и юноши с особенностями нервной деятельности («хочу, но не могу»):

\* Гипертимные, астеничные подростки, старшеклассники, учащиеся с низкой произвольностью. При подготовке к ГИА таким выпускникам необходимо наличие внешней мотивации.

2. Подростки и юноши с психологическими проблемами («могу – не хочу»):

\*Тревожные, неуверенные учащиеся. Для хороших результатов таким выпускникам необходимо сочетание внешней и внутренней мотивации.

3. Подростки и юноши с недостатком учебных навыков («хочу – могу – не знаю как»)**:**

\*такому ребенку достаточно создать условия для освоения технологий, способствующих более эффективному усвоению учебного материала и поддерживать внутреннюю мотивацию в дальнейшем. Результат подготовки к ГИА определяется сочетанием внутренней и внешней мотивации. Соотношение этих видов мотивации необходимо подбирать индивидуально, в соответствии с индивидуальными особенностями старшеклассников.

Психологическая подготовка. Психологически период завершения обучения в школе представляет особую трудность для учеников еще и потому, что это время первого взрослого испытания: оно показывает, насколько выпускники готовы к взрослой жизни, насколько их уровень притязаний адекватен их возможностям. Поэтому результаты выпускных экзаменов имеют для детей особую значимость. Процедура прохождения единого государственного экзамена – деятельность сложная, отличающаяся от привычного опыта учеников и предъявляющая особые требования к уровню развития психических функций. Можно выделить некоторые наиболее значимые психологические характеристики, которые требуются в процессе сдачи Единого государственного экзамена:

\* 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.

Единый государственный экзамен имеет ряд особенностей. Эти особенности могут вызывать у выпускников различные трудности. Психологическая подготовка выпускников к Единому государственному экзамену должна состоять из нескольких компонентов:

1.Фронтальная подготовка учащихся, предоставляющая им необходимую информацию о правилах и нормах процедуры Единого государственного экзамена и направленная на выработку индивидуального стиля работы.

2. Выработка индивидуальных стратегий поддержки для конкретных учащихся с учетом их индивидуальных особенностей.

3. Привлечение родителей, ознакомление их со спецификой Единого государственного экзамена. Ситуация Единого государственного экзамена является сложной практически для всех выпускников. Вместе с тем различные группы учащихся могут испытывать специфические трудности в зависимости от особенностей познавательной и эмоционально-волевой сферы. Единый государственный экзамен – это новая реальность в нашем образовательном пространстве, и проблемы подготовки к ГИА – это поле деятельности как педагогов, психологов, так и родителей.[[4]](#footnote-5)

Глава 2

Глава 2. Эмпирическое исследование

2.1. Организация и методы исследования

Мое исследование было посвящено проблемеформирования психологической готовности учащихся 9-х и 11-х классов при подготовке и сдаче Единого государственного экзамена и Государственной итоговой аттестации; выявлению зависимости между формированием психологической готовности учащихся 9-х и 11-х классов к сдаче экзаменов (Государственная итоговая аттестация -9 классы и Единый государственный экзамен – 11 классы) и уровнем оказания своевременной психологической помощи старшеклассникам со стороны классного руководителя, педагога-психолога, педагогов-предметников, родителей. Кроме того, диагностические методики сами по себе выполняют функцию средства самопознания учащихся. В своей работе мы придерживались убеждения в том, что если интерес к внутреннему миру человека поддерживать и развивать, это окажет свое положительное влияние на последующее развитие личности.

Поэтому мы использовали следующие психологические методики: опросник «Наиболее значимые при сдаче ГИА психологические характеристики учащихся 9 и 11-х классов» (по Чибисовой М.Ю.); опросник «Интеллектуально-психологическая готовность к успешной сдаче ГИА» (по Чибисовой М.Ю.); анкетирование; беседы с учащимися.

Так как у меня нет права проводить психологические диагностики (нет соответствующего образования и необходимых навыков), их проводил и обрабатывал мой куратор проекта, а я анализировал и систематизировал полученные результаты.

2.2. Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования

Анализ выявления наиболее значимых в процессе сдачи Единого государственного экзамена и Государственной итоговой аттестации психологических характеристик для учащихся 9-х и 11-х классов показал, что наиболее значимыми в процессе сдачи экзаменов являются следующие психологически характеристики учащихся 9 и 11-х классов:

Четкость и структурированность мышления- 90%

 Высокая мобильность, переключаемость- 81%

Высокий уровень организации деятельности- 79%

 Высокая и устойчивая работоспособность- 75%

 Сформированность внутреннего плана действий- 100%

 Высокий уровень концентрации внимания, произвольности- 87%

Анализ выявления уровней интеллектуально-психологической готовности учащихся 9-х и 11-х классов к успешной сдаче ЕГЭ и ГИА показал, что главными показателями сформированности интеллектуально-психологической готовности учащихся 9-х и 11-х классов к успешной сдаче ЕГЭ и ГИА являются:

1.Системное знание дисциплин школьного курса – 95%

2. Умение анализировать задания различного характера и преодолевать затруднения, связанные со смысловой составляющей задания – 91%

3. Знание и использование присущих ученику особенностей восприятия, запоминания и структурирования информации – 97%

4. Навык планирования и управления личным временем, самоорганизация – 82%

5. Умение снять излишнее напряжение – 79%

6. Владение приемами концентрации внимания и активизации мышления – 89%

 Анализ выявления характерологических особенностей (психологических типов) учащихся 9-х и 11-х классов для оказания им соответствующей их личностным особенностям конкретной психологической помощи показал, что среди учащихся встречаются следующие психологические типы:

1.«Правополушарные» дети- 5%

2.Перфекционисты и «отличники» - 30%

3.Дети с недостатком произвольности и самоорганизации - 5%

4. Астеничные дети - 5%

5.«Застревающие» дети - 8%

6.Гипертимные дети - 40%

7.Тревожные и неуверенные дети - 7%

Можно сделать вывод, что на формирование психологической готовности учащихся 9-х и 11-х классов к сдаче экзаменов влияет уровень оказания своевременной психологической помощи старшеклассникам со стороны классного руководителя, педагога-психолога, педагогов-предметников, родителей. Результаты тестирования учащихся по проблеме «Подверженность стрессу при подготовке и сдаче ГИА» следующие:

1. Высокий уровень осведомленности и умелости в процедурных вопросах сдачи ГИА у большинства -80%
2. Способность к самоорганизации и самоконтролю:

у 30% учащихся выше среднего

 у 50% учащихся на высоком уровне

у 20% учащихся средний уровень самоорганизованности.

1. Очень низкий уровень экзаменационной тревожности у 10% обучающихся

 низкий у 20%

у 40% учащихся средний

у 30% учащихся выше среднего

Заключение.

Перед проведением исследования мною была выдвинута гипотеза о том, что имеется тесная взаимосвязь между формированием психологической готовности выпускников к сдаче ГИА, ЕГЭ и уровнем влияния педагогов, психологов и родителей на процесс ее формирования. Еще на этапе написания теоретической части своего проекта я подтвердил свою гипотезу. При написании практической части моего проекта я убедился, на сколько разными могут быть характерологические особенности обучающихся и важностью учета всех этих особенностей.

От того, насколько сформирована интеллектуально-психологическая готовность к сдаче выпускных и вступительных в вуз в форме ГИА, будет зависеть успешная их сдача за курс средней школы и поступление в институт, дальнейшая сдача экзаменов в период вузовских сессий. И вообще, всех экзаменов, которые будут встречаться на пути теперешних выпускников школ.

Материалы моего исследования можно использовать для акцентирования внимания подростков на выявленных проблемах. Кроме того, диагностические методики сами по себе выполняют функцию средства самопознания учащихся. В своей работе я придерживался убеждению в том, что если интерес к внутреннему миру человека поддерживать и развивать, это окажет свое положительное влияние на последующее развитие личности. Разработанные памятки и рекомендации могут быть использованы учащимися в процессе подготовки и успешной сдачи ГИА.

Список литературы:

* Психология. Учебник для педагогических вузов, под ред. Б.А. Сосновского, Москва, Юрайт-Издат, 2005.
* Практическая психология образования. Учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений, под ред. И.В. Дубровиной, Москва, Сфера, 1998.
* Лукацкий М.А., Остренкова М.Е. Психология. Учебник. Москва, Эксмо, 2007.
* Никитина Н.В. Профилактика стресса во время экзаменов //Справочник классного руководителя, №4/апрель, 2007, стр. 6 – 13.
* Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Психология для старшеклассников. Часть 1. Москва, владос,2003. Стр.135 -160.
* Чибисова М.Ю. Единый государственный экзамен. Москва, Генезис, 2009.
* Информация о ЕГЭ. Процесс подготовки //http: //www.itschool.ssau.ru.
* Единый государственный экзамен. Советы родителям: как помочь детям подготовиться к экзаменам //http: //www. cdkonkovo.mosuzedu.ru.
* Единый государственный экзамен. Советы выпускникам: как подготовиться к сдаче экзаменов //http: //www. cdkonkovo.mosuzedu.ru.
* Единый государственный экзамен: психологическая подготовка //http://www. cdkonkovo.mosuzedu.ru.
* М.Ю. Чибисова. Единый государственный экзамен (фрагменты из книги) // [fileHYPERLINK "file://d/"://HYPERLINK "file://d/"D](file://\\d\):/ Document/ ЕГЭ – семинар 12 мая – Чибисова/М\_Ю\_Чибисова/Единый государственный экзамен (фрагменты из книги). htm.

**Приложение 1**

**Советы выпускникам: как подготовиться к сдаче экзамена**

**Подготовка к экзамену**

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

2.Составь план занятий. Для начала определи: кто ты – «сова» или «жаворонок», 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.

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

4.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. Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на задания в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание). Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив. Мысленно рисуй себе картину триумфа. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов. Еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

**Накануне экзамена**

1.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» настроя. 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.

2.**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 пройтись по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными заданиями, 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.

**Приложение 2**

**Советы родителям: Как помочь детям подготовиться к экзаменам**

* Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
* Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».
* 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.
* Наблюдайте за самочувствием ребенка; никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.
* Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
* Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и так далее стимулируют работу головного мозга.
* Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и так далее.
* Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
* Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
* Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
* Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

\*пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

\*внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

\*если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

\*если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

* И помните: самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

**Приложение 3**

**Памятка для учащихся**

**«Психологическая помощь учащимся при сдаче ЕГЭ и других экзаменов»**

*Как подготовиться к экзамену психологически?*

\*Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо не ставить перед собой сверхзадачи для достижения сверхцели.

\*Необходимо начинать готовиться к экзаменам заранее, по частям, сохраняя спокойствие.

\* Постараться сначала запомнить то, что дается легко, а потом переходить к изучению трудного материала.

\* В перерывах между занятиями слушайте расслабляющую музыку, танцуйте, делайте спортивные упражнения, общайтесь с интересными людьми. Помогите тем, кто особенно нуждается в вашей любви, заботе, ласке.

**\*** *Перед экзаменами школьникам можно предложить соблюдать следующий режим дня:*

-Раздели день на три части: учебный труд – 8 часов, отдых – 8 часов, сон – не менее 8 часов.

-Организуй свое рабочее место так, чтобы никто и ничто не отвлекало тебя во время работы.

*Обратите внимание на питание школьников перед экзаменами:*

\*Трех-четырехразовое, калорийное, богатое витаминами.

\* Отдавать предпочтение молочным продуктам, рыбе, мясу, овощам, фруктам.

\*Улучшат память: морковь с растительным маслом (стимулирует обмен веществ в мозгу), стакан ананасового сока.

\* Сконцентрировать внимание поможет половинка репчатого лука в день (помогает при умственном переутомлении, психической усталости, способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом).

\*Достичь творческого озарения, спровоцировать рождение гениальных идей, стимулировать нервную систему можно при помощи чая из тмина (2 чайные ложки измельченных семян на чашку).

\*Успешно грызть гранит науки позволяет капуста (она снижает активность щитовидной железы, снимает нервозность) и лимон (освежает мысли, облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С).

\*Хорошее настроение поддержат «фрукты счастья» - бананы, содержащие необходимое мозгу вещество – серотонин.

*Условия поддержки работоспособности школьников перед экзаменами:*

**-**Чередовать умственный труд и физический**.**

**-**Беречь от переутомления глаза, давать им отдых, переключать внимание.

-Минимум телевизионных передач и работы за компьютером.

-Стимулировать познавательные способности можно при помощи следующего упражнения: большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливать фалангу каждого пальца другой руки, начиная от ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Затем руки меняем.

-Поднять настроение и наполнить себя свежей силой помогут вдохи и выдохи со звуками «Аааа», «Ииии», «Оооо», «Уууу». Важно, чтобы при вдохе звук пелся поступательно вверх (представьте, что вместе с воздухом вы вдыхаете светлые и радостные мысли), а при выдохе поступательно вниз (при этом из вас вытекает ощущение усталости, утомления, скуки).

**Приложение 4**

**Памятка для учащихся «Как избавиться от стресса»**

**«Наполни смыслом каждое мгновенье»**

* Окружающий мир – это зеркало, в котором каждый человек видит свое отражение. Поэтому основные причины стресса нужно искать в себе, а не во внешних обстоятельствах.
* Полезно периодически вспоминать, что без многого из того, чего вы добиваетесь, вполне можно жить. Жить нужно по способностям и средствам. При этом помнить, что стресс и депрессия не длятся вечно. День, когда вы почувствуете себя значительно лучше, обязательно настанет. Смысл жизни не исчез.
* Научиться, без каких-либо условий, понимать, а лучше уважать или любить всех, начиная с себя.
* Если я не могу изменить трудную для меня ситуацию, то для предупреждения стресса необходимо изменить мое отношение к ней. На земле сейчас живут сотни миллионов людей, которые, попав в мое нынешнее положение, посчитали бы себя на вершине счастья. Надо помнить об этом.
* Необходимо уменьшать свою зависимость от внешних оценок. Жить по совести – значит реже попадать в ситуацию стресса. Свою жизнь надо оценивать не по тому, чего у нас нет, а по тому, что у нас есть.
* Каждый день будьте настолько активны, насколько вы можете. Не позволяйте себе уходить в оцепенение, бездействие. Отвлекайтесь от мрачных мыслей в делах, в общении с приятными людьми, в смене обстановки. Будьте заняты. Это самое дешевое лекарство и самое эффективное.
* По возможности радуйте себя тем, что способно вас порадовать. Может быть, это будет хорошая книга или запах любимых духов, шоколад или ванна с душистыми травами. Вспомните и почувствуйте ваши прежние ощущения от этих приятных вещей.
* Чаще общайтесь с людьми, которые вас любят: членами семьи, родственниками, друзьями. Попросите их при случае рассказать о том, что им нравится в вас больше всего. Примите сказанное с удовольствием.
* Смотрите смешные фильмы и читайте смешные книги. Попробуйте посмеяться над своими мрачными мыслями, над плохим настроением.
* Приятно надеяться на лучшее. Однако всегда необходимо прогнозировать не только лучший, но и худший варианты развития событий. Желательно психологически и даже материально быть готовым к худшему. Чем больше готов, тем меньше стресс.
* Не слишком увязать в воспоминаниях о прошлом. Его уже нет, и в нем ничего не изменишь. Не погружаться слишком в мечты о будущем. Его еще нет. Надо научиться получать максимальное удовольствие от жизни «здесь и сейчас».
* Полезно знать, что абсолютно все трудности, которые у нас возникают, уже были миллионы раз у людей, живших ранее. Они их как-то преодолели. Значит, преодолеем и мы!
* Создать себе комфортные условия работы. Даже «милые пустячки»: фото на столе, несколько сувениров от близких людей, пуфик под ногами – помогут избавиться от формализма, свойственного многим учреждениям.
* Уходя с работы, стараться не оставлять дела в хаотическом беспорядке: когда утром вы придете на работу, это снова погрузит вас в состояние дискомфорта.
* Разговаривать иногда с людьми «по пустякам»; возможность просто поболтать на отвлеченные темы – тоже лекарство от стресса.
* Регулярно давать себе возможность расслабиться, эмоционально раскрепоститься, сделать себе что-то приятное. Существуют тысячи таких техник и способов – важно подобрать подходящий для себя комплекс.
* Укрепление физического здоровья – важнейшее условие профилактики любого стресса. В здоровом теле – здоровый дух.
* Трудно переоценить роль здорового чувства юмора в профилактике стресса. Люди, обладающие чувством юмора, живут в среднем на 5 лет дольше, чем те, кто лишен этого чувства.
* Откладывание возникающих проблем только усиливает стресс и депрессию. Решение проблемы укрепляет уверенность в своих силах, уважение к себе и вызывает радостное чувство. Счастливая жизнь – это не отсутствие проблем, а их успешное преодоление.
* «Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить; терпение – принять то, что я не могу изменить; ум – отличать одно от другого». (Мудрое изречение)

**Приложение 5**

**Памятка для педагогов: Типы учащихся и стратегии работы с ними при подготовке и проведении ЕГЭ**

Существуют следующие психологические типы учащихся, на которых следует обращать внимание при подготовке и проведении Единого государственного экзамена:

* «правополушарные» дети;
* перфекционисты и «отличники»;
* дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации;
* астеничные дети;
* гипертимные дети;
* «застревающие» дети;
* тревожные и неуверенные дети.

***1.Остановимся подробнее на краткой психологической характеристике так называемых «правополушарных» детей:***

***Краткая психологическая характеристика***

* Правополушарными таких детей называют условно; ведущим у них, как у всех здоровых людей, является левое полушарие, но у них значительно повышена активность правого полушария.
* У таких детей богатое воображение, хорошо развитое образное мышление. Запоминание материала лучше происходит на основе ассоциаций, метафор, аналогий.
* Правополушарные дети могут испытывать затруднения при необходимости четко, логически мыслить, структурировать. Им трудно составлять конспекты, планы.
* Таким детям трудно выделять главное, но они хорошо обобщают.
* При устном опросе, если они не знают ответа, то могут его придумать или рассказать то, что знают из других областей. Ответы часто хаотичны.
* Им трудно отвлечься от эмоционально- образной составляющей учебного материала и сосредоточиться на фактах и теоретических построениях.
* Они задают оригинальные вопросы, их ответы тоже часто оригинальны.

***Рассмотрим стратегии поддержки «правополушарных» детей:***

* Учить выделять главное. Убедить ребенка в эффективности этой непривычной для него стратегии.
* Субъективное удобство – не показатель эффективности. Критерий – то, что спрашивается в тексте.
* Нужно ориентировать таких детей на выявление основного в каждом задании: что здесь является главным, на что стоит обращать внимание в первую очередь.
* Учить вчитываться в текст, особенно в задании группы С.

 Затем проранжировать эти записи в порядке значимости.

 И только потом записывать ответ.

* При подготовке задействовать образы, метафоры, картинки.
* ***Далее рассмотрим краткую психологическую характеристику перфекционистов и «отличников»:***

***Краткая психологическая характеристика***

* Дети данной категории обычно отличаются высокой или очень высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью.
* Если они выполняют задание, то стремятся сделать его лучше всех или быстрее остальных использовать дополнительный материал.
* Перфекционисты очень чувствительны к похвале и вообще к любой оценке своей деятельности. Все, что они делают, должно быть замечено и соответствующим образом (естественно, высоко) оценено.
* Для таких детей характерен очень высокий уровень притязаний и крайне неустойчивая самооценка.
* Для того чтобы чувствовать себя хорошими, им нужно не просто успевать, а делать это блестяще. Им недостаточно выполнить минимально необходимый объем заданий, им нужно сделать все, причем безошибочно.
* На экзамене возможный камень преткновения для них – необходимость пропустить задание, если они не могут с ним справиться.

***Далее рассмотрим стратегии поддержки перфекционистов и «отличников»:***

* Очень важно помочь таким детям скорректировать их ожидания и осознать разницу между «достаточным» и «превосходным». Им необходимо понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания.
* Во время экзамена перфекционисту нужно помочь распределить время. В ходе экзамена можно время от времени интересоваться: «Сколько тебе еще осталось?» – и помогать ему скорректировать собственные ожидания: «Тебе не нужно делать столько. Того, что ты уже выполнил, будет достаточно. Переходи к следующему заданию».

***3. Следующий психологическая характеристика – детей, испытывающих недостаток произвольности и самоорганизации:***

\* Обычно этих детей характеризуют как «невнимательных», «рассеянных».

\* У них сформированы все психические функции, необходимые для того, чтобы быть внимательными, но общий уровень организации деятельности низкий.

\* У таких детей часто неустойчивая работоспособность, им присущи частые колебания темпа деятельности.

\* ЕГЭ требует очень высокой организованности деятельности. Непроизвольные дети при общем высоком уровне познавательного развития и вполне достаточном объеме знаний могут нерационально использовать отведенное время.

 ***Обратимся к стратегиям поддержки детей, испытывающих недостаток произвольности и самоорганизации:***

* На этапе подготовки очень важно научить ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные внешние опоры. Такими опорами могут стать песочные часы, отмеряющие время, нужное для выполнения задания; составление списка необходимых дел (и их вычерчивание по мере выполнения); линейка, указывающая нужную строку, и прочее.
* На этапе подготовки очень важно научить ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные внешние опоры. Такими опорами могут стать песочные часы, отмеряющие время, нужное для выполнения задания; составление списка необходимых дел (и их вычерчивание по мере выполнения); линейка, указывающая нужную строку, и прочее.
* Необходимо привлекать родителей для помощи детям в домашних условиях организовывать и структурировать время.
* ***Перейдем к следующему психологическому типу - астеничные дети.***

***Краткая психологическая характеристика данного типа:***

* Основная характеристика астеничных детей – высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок.
* Во время уроков они нередко ложатся на парту, подпирают голову рукой или начинают раскачиваться, тем самым пытаясь себя тонизировать.
* Как правило, утомляемость связана с особенностями высшей нервной деятельности и имеет не столько чисто психологическую, сколько неврологическую природу, поэтому возможности ее коррекции крайне ограничены.
* ЕГЭ требует высокой работоспособности на протяжении достаточно длительного периода (3 часа). Поэтому у астеничных детей очень высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости.

***Стратегии поддержки астеничных детей:***

**\*** При работе с астеничными детьми очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребенок не сможет соответствовать: «Некоторые выпускники занимаются с утра до вечера, а ты после двух часов уже устал». Ребенок не притворяется, просто таковы его индивидуальные особенности.

**\*** Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки: чтобы ребенок не переутомлялся, ему необходимо делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать.

\* Родителям астеничных детей стоит получить консультацию психоневролога или невропатолога о возможности поддержать ребенка с помощью витаминов или травяных сборов.

\* Во время экзамена астеничным детям требуется несколько перерывов, поэтому их не стоит торопить, если они вдруг прерывают деятельность и на какое – то время останавливаются. Им по возможности лучше организовать несколько коротких «перемен» (отпустить в туалет и другое).

\* Можно научить детей нескольким простым физическим упражнениям для плечевого пояса, шеи, головы, которые он сможет незаметно для окружающих использовать непосредственно на экзамене для поддержания своей работоспособности.

* ***Следующий тип учащихся – гипертимные дети.***

***Их психологическая характеристика такова:***

* Гипертимные дети очень быстрые, энергичные, активные, не склонные к педантизму.
* У них высокий темп деятельности, они могут сделать множество дел за короткое время, они импульсивны и порой не сдержаны.
* Быстро выполняя задания, они зачастую делают это небрежно, не проверяют себя и не видят собственных ошибок.
* Гипертимные дети испытывают затруднения в ходе работы, требующей высокой тщательности, зато прекрасно справляются с заданиями, требующими высокой мобильности и переключаемости.
* Особенностью этой категории детей часто является также невысокая значимость учебных достижений, сниженная учебная мотивация. Они не расстраиваются из-за плохих оценок.

***Стратегиями поддержки гипертимных детей будут следующие*:**

\*Основной принцип, которым нужно руководствоваться гипертимным детям: «Сделал – проверь». Учителю важно научить ребенка проверять свою работу (при необходимости используя прием дистанцирования: «Представь, что проверяешь не свою работу, а работу Коли».

\* Очень важно не пытаться изменить темп деятельности, особенно с помощью инструкций типа «Не торопись». Ребенок все равно будет работать в том темпе, в котором ему комфортно.

Необходимо создать у таких детей ощущение важности ситуации экзамена. Это именно тот случай, когда нужно со всей серьезностью разъяснить, какое огромное значение имеют результаты ЕГЭ.

\* Во время экзамена гипертимным детям нужно мягко и ненавязчиво напоминать о необходимости самоконтроля: «Ты проверяешь то, что делаешь?» Кроме того, их лучше посадить в классе так, чтобы возможность с кем-то общаться была минимальна.

***6. Далее остановимся на типе «застревающие» дети*.**

***Краткая психологическая характеристика «застревающих» детей следующая:***

* Таких детей характеризует низкая подвижность, низкая лабильность психических функций. Они с трудом переключаются с одного задания на другое.
* Они долго настраиваются и вникают при выполнении каждого задания. Если таких детей начинают торопить. Темп их деятельности снижается еще больше.
* Они основательны и зачастую медлительны. Они практически никогда не укладываются в отведенное время.

***Стратегии поддержки «застревающих» детей таковы***:

* Навык переключения внимания тренировать довольно сложно, но вполне реально научить ребенка пользоваться часами для того, чтобы определять время, необходимое для каждого задания.
* Это может проходить в следующей форме: «Тебе нужно решить 5 задач за час. Значит, на каждую задачу ты можешь потратить не более 12 минут». Такие упражнения помогут ученику развивать умение переключаться.
* Можно также заранее определить, сколько времени можно потратить на каждое задание на экзамене.
* На экзамене задача взрослого – по мере возможности мягко и ненавязчиво помогать таким детям переключаться на следующее задание. Если они подолгу раздумывают над каждым: «Ты уже можешь переходить к следующему заданию».
* Ни в коем случае нельзя их торопить, от этого темп деятельности только снижается.

***7.Краткая психологическая характеристика тревожных и неуверенных детей такова:***

* Для тревожных детей учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде ( контрольная работа, диктанты и другое).
* \* Эти дети часто перепроверяют уже сделанное, постоянно исправляют написанное, причем это может и не вести к существенному улучшении качества работы.
* При устном ответе они, как правило, пристально наблюдают за реакциями взрослого. Обычно задают множество уточняющих вопросов, часто переспрашивают учителя, проверяя, правильно ли они его поняли.
* Тревожные дети при выполнении индивидуального задания обычно просят учителя посмотреть, правильно ли они сделали.
* Они часто грызут ручку, теребят волосы или пальцы.

***Основные трудности***

Ситуация экзамена вообще сложна для тревожных детей, потому что она по природе своей оценочна. Наиболее трудной стороной ЕГЭ для тревожного ребенка является отсутствие эмоционального контакта со взрослым.

***Стратегиями поддержки тревожных и неуверенных детей могут быть следующими*:**

Для тревожных детей особенно важно создание эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе. Задача взрослого – поощрение. Поддержка. В этом огромную роль играют поддерживающие высказывания: «Я уверен, ты справишься», «Ты так хорошо справился с контрольной по физике».

\* Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов.

\* Очень важно обеспечить тревожным детям ощущение эмоциональной поддержки на самом экзамене. Это можно сделать различными невербальными способами: посмотреть, улыбнуться и другое. Тем самым взрослый как бы говорит ребенку: «Я здесь, с тобой, ты не один».

\* Если ребенок обращается за помощью: «Посмотрите, я правильно делаю?» – лучше всего, не вникая в содержание написанного, убедительно сказать: «Я уверена, что ты все делаешь правильно, и у тебя все получится».

1. https://soch25blk.ru/soviety\_psikhologha [↑](#footnote-ref-2)
2. https://multiurok.ru/files/mietodichieskiie-riekomiendatsii-po-psikhologho-pi.html [↑](#footnote-ref-3)
3. http://kemschool24.ru/?p=2685 [↑](#footnote-ref-4)
4. * //http://www. cdkonkovo.mosuzedu.ru. [↑](#footnote-ref-5)