



«Утверждаю:

Директор ГКОУ «Тверская  
школа-интернат №2»

Приказ №77/1 от 01.09.2023

Чистякова С.О.

**ПРОГРАММА**  
психологической подготовки выпускников  
2023-2024 года к ГИА

## **Программа психологического сопровождения и подготовки выпускников к ГИА**

### **Пояснительная записка**

Актуальность психологической подготовки к ГИА трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией и с тем, что ГИА для обучающихся с ОВЗ как форма экзамена появился сравнительно недавно и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей.

Подготовка к итоговой аттестации включает в себя формирование и развитие психологической, педагогической и личностной готовности у всех субъектов образовательного процесса – обучающихся, учителей, родителей.

Проблемы психологической готовности к экзаменационным испытаниям рассматриваются прежде всего через трактовку понятия «готовность» в психологии: 1) согласие сделать что-нибудь, желание и стремление содействовать чему-нибудь (М.И. Дьяченко); 2) определенное состояние психофизиологических систем перед предстоящей деятельностью (С.Ю. Головин); 3) момент времени в жизни индивидуума, когда достигнутый им уровень зрелости позволяет ему извлечь пользу из конкретного опыта (А.А. Бодалев).

Под психологической готовностью к итоговой аттестации подразумевается определенный эмоциональный «настрой», внутренняя психологическая настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена. Педагогическая готовность – это наличие знаний, умений и навыков по предмету. Личностная готовность – это опыт, особенности личности, необходимые для прохождения процедуры итоговой аттестации.

Психологическая подготовка субъектов образовательного процесса включает формирование положительного отношения к ГИА, разрешение прогнозируемых психологических трудностей, формирование и развитие определенных психологических знаний, умений и навыков, необходимых для успешного прохождения ГИА.

Для этого была разработана Программа психологической подготовки субъектов образовательного процесса к прохождению ГИА.

Цель программы: оказание психологической помощи учителям, выпускникам 9 классов и их родителям в подготовке к ГИА.

Задачи программы:

1. Развитие познавательного компонента психологической готовности к ГИА: отработка навыков самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции.
2. Уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.
3. Содействие адаптации учащихся к процессу проведения ГИА.
4. Создание необходимого психологического настроя у педагогов, классных руководителей, учащихся и их родителей во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний.

Субъекты программы: выпускники 9 классов, их родители, учителя.

Программа включает 5 направлений:

1. Диагностическое направление.
2. Психокоррекционная и развивающая работа с обучающимися.
3. Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.
4. Профилактическая работа.
5. Организационно-методическая работа.

Основными направлениями психологической подготовки субъектов образовательного процесса к сдаче ГИА являются: диагностическое – определение уровня психологической готовности у выпускников и ее коррекция; информационное – психологическое просвещение всех субъектов образовательного процесса в плане трудностей ГИА и необходимости вести психологическую подготовку.

Диагностику изучения уровня психологической готовности у выпускников школы составляют такие методы:

1. Анкета «Готовность к ГИА»
2. Методика диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку)
3. Изучение общей самооценки с помощью тестирования (опросник Казанцевой Г.Н.)
4. Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний
5. Анкета «Определение детей группы риска» (по желанию, для учителей)

Программа психологической подготовки субъектов образовательного процесса прохождению ГИА предполагает следующие формы работы психолога с выпускниками школы:

- групповые занятия –тренинги;
- игры (овладение процедурой ГИА на стимульном материале);
- индивидуальные консультации;
- формулировка рекомендаций для обучающихся и родителей.

Возможное содержание групповых занятий с выпускниками включает:

- ознакомление с сущностью, процедурой и спецификой ГИА в аспекте психологической подготовленности учащихся;
  - освоение простейших релаксационных техник (аутотренинг и т.д.) для снятия эмоционального напряжения во время ГИА
- Формы работы с родителями:
- тематические родительские собрания.
  - индивидуальные: консультации (в том числе совместные с выпускником). П рекомендации для родителей.

Направления работы с педагогами:

- обсуждение и коррекция нереалистических установок на тестовую форму ГИА;
- ознакомление с психологическими характеристиками выпускников (по результатам диагностических исследований);
- взаимодействие в поиске эффективных методов формирования психологических процессов у отдельных учащихся, необходимых для успешного прохождения экзаменационных испытаний.

Задачи:

1. Снижение уровня тревожности у всех субъектов ГИА.
2. Повышение сопротивляемости стрессу.
3. Развитие навыков саморегуляции и самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
4. Устранение психологических факторов, негативно влияющих на результаты экзамена.

**Ожидаемые результаты:**

1. Психологическая готовность участников к ГИА.
1. Снижение уровня тревожности.
2. Повышение сопротивляемости стрессу.
3. Развитие эмоционально-волевой сферы.
4. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
5. Развитие навыков конструктивного взаимодействия (и всех психических процессов, необходимых при сдаче ГИА).

Итак, важно отметить, что психологическая подготовка дает важное преимущество при прохождении ГИА. Она формирует психологическую устойчивость к стрессам. При этом полученные выпускниками психологические знания и умения в дальнейшем могут применяться и в их дальнейшей службе и личной жизни.

**Практические аспекты организации подготовки обучающихся к ГИА, учителям-предметникам и классному руководителю.**

Учителям-предметникам необходимо:

- адекватно оценивать в течение всего учебного периода знания, умения и навыки учащихся в соответствии с их индивидуальными особенностями и возможностями;
- исключить «натаскивание» старшеклассников на выполнение заданий различного уровня сложности;
- индивидуально выполнить экзаменационную работу по предмету с последующей фиксацией возникающих при выполнении заданий трудностей;
- провести анализ собственных затруднений при выполнении тестовых заданий и обозначить способы их устранения;
- проанализировать результаты пробного тестирования и др.;
- составить план собственной работы по подготовке обучающихся в процессе преподавания предмета к ГИА.

Классный руководитель, является своеобразным создателем эмоционального фона развития личности учащихся в условиях классного коллектива.

Для успешной работы классных руководителей с учащимися в плане подготовки к ГИА предлагается следующая система взаимодействия классного руководителя с родителями, школьниками, учителями-предметниками. Ключевыми позициями предлагаемой системы на всех уровнях взаимодействия (с обучающимися, родителями и учителями-предметниками) выступают:

- 1) направленность на формирование позитивного отношения к новой форме аттестации;
- 2) осуществление постоянной связи родитель-учитель-ученик;

- 3) оказание всесторонней помощи учащимся на протяжении всего периода подготовки к ГИА, во время проведения, а также после окончания процедуры;
- 4) ориентировка учащихся на действие, как необходимое и обязательное условие успешного прохождения новой формы аттестации.

Работа классного руководителя с родителями заключается:

1. в оказании помощи в изучении нормативно-правовой базы ГИА;
2. в обсуждении обязательных условий, которые может и должна обеспечить семья для успешного прохождения обучающимися ГИА;
3. в обсуждении организации учебной домашней работы, режим труда и отдыха обучающихся;
4. в оказании помощи, совместно с родителями, каждому выпускнику в выборе предметов для экзамена.

### **Психологические аспекты подготовки школьников к сдаче ГИА**

Подготовка к ГИА, как правило, идет на протяжении последних лет обучения в школе. Учителя стараются подготовить школьников с помощью заданий в форме тестов, дополнительных занятий. Все направлено на достижение поставленной цели – сдачи ГИА.

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена.

Можно выделить некоторые наиболее значимые психологические характеристики, которые требуются в процессе сдачи итоговой государственной аттестации и Единого государственного экзамена:

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

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом – абсолютно нормальная реакция организма.

Лёгкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям – оказать своему ребенку правильную помощь. **Почему они так волнуются?**

- Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.
- Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.
- Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей – тревожности, неуверенности в себе.
- Боятся незнакомой, неопределённой ситуации.

-Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

### Рекомендации педагога-психолога по вопросу подготовки к ГИА для родителей

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Поддержка основана на вере в природную способность личности преодолевать, жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий.

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса – ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ГИА и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию.

1. **Не тревожьтесь сами!** Ваше состояние передается ребенку. Родители не могут ВМЕСТО ребёнка сдать экзамены, но они могут быть ВМЕСТЕ с ребёнком во время его подготовки к экзамену. Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!
2. **Очень важно** разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности, развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех! **Расспросите**, как ребенок сам себе представляет процесс подготовки к ГИА. При необходимости совместно скорректируйте его мнение и пропишите в виде последовательных шагов.
3. **Подбадривайте детей**, хвалите их за то, что они делают хорошо. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. 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. Виржиния Сатир (американский психолог) выявила, что для хорошего самочувствия, и даже просто для жизненного выживания ребёнку необходимо минимум 8 объятий в день! Не стесняйтесь – обнимайтесь!
4. **Наблюдайте за самочувствием ребёнка**, т.к. никто кроме вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением.
5. **Контролируйте режим подготовки**, не допускайте перегрузок. Посоветуйте вовремя сделать передышку. Объяснит ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления.
6. **Обратите внимание на питание ребёнка**. Исключить чипсы, газированную воду, кофеин содержащие напитки. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, мёд, курага стимулируют работу головного мозга.
7. **Вместе определите**, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» – основная подготовка проводится днём, если «сова»- вечером.
8. **Домашняя физиотерапия**: прохладный или контрастный душ с утра; вечеромуспокаивающие, теплые ванны (хвойные, ароматизированные); массаж головы или шейно-воротниковой зоны

9. **Накануне экзамена** обеспечьте ребёнку полноценный отдых. Договоритесь, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

10. **Посоветуйте детям** во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь текст, чтобы увидеть какого типа задания в нём содержаться, 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 отведённого времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

11. **На время** подготовки к ГИА лучше исключить работу в Интернете, если этого не требует сама подготовка.

12. Не критикуйте ребёнка после экзамена.

Самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребёнка и помочь ему организовать самого себя.

### **Рекомендации педагога-психолога по вопросу подготовки**

#### **к ГИА для обучающихся**

ГИА – лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные. Не стоит бояться ошибок. Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ГИА. Все задания составлены на основе школьной программы.

Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

#### **Некоторые полезные приёмы**

Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряжённое, скованное внимание. Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене.

Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С правилами заполнения бланков тоже можно ознакомиться заранее.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно всё время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные

перерывы после 40-50 минут занятий. Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.

Соблюдайте режим сна и отдыха. **Рекомендации по заучиванию материала**

Главное – распределение повторений во времени. **Повторять** рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа. Полезно повторять материал за 1520 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места. **Повторение** будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут. Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями.

**Рекомендации при подготовке к ЕГЭ и ГИА**

Повышение уверенности в себе, в своих силах, тестирования. ГИА требуют предварительной подготовки всех участников образовательного процесса. Для решения этих задач рекомендую следующее:

**-сначала** подготовь место для занятий (убери лишние вещи, можно ввести в интерьер комнат жёлтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность; **составь** план занятий на каждый день; активно работай с изучаемым материалом при его чтении.

**Пользуйся** следующими методами, отмечай главное карандашом; делай заметки; повторяй текст вслух; составляй план, схемы; обсуждай возникшие вопросы с одноклассниками.

Для оптимального размещения информации в памяти пользуйся такими приёмами: — метод опорных слов; — метод ассоциаций.

Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения. 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. Экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности. Если тебя начинает клонить в сон настолько сильно, что ты не можешь сосредоточиться, то лучше ложись спать. При сильном утомлении трудно сконцентрировать внимание.

Визуальная релаксация необходимо пристально и внимательно, не отвлекаясь на внешние раздражители, смотреть на любой предмет, разглядывая его очень внимательно в течение 2-5 минут: помогает снять эмоциональное напряжение, помогает сфокусировать внимание, освежает восприятие и память, помогает сосредоточиться.

**Накануне экзамена**

Верь в свои силы, возможности, способности. Настраивайся на ситуацию успеха. Для того чтобы не охватило экзаменационное волнение, рекомендуем представить себе обстановку ГИА и письменно ответить на вопросы заранее. Будучи в спокойном состоянии,



ты можешь стать менее чувствительным и не так сильно нервничать во время настоящего экзамена. В последний вечер перед экзаменом не надо себя переутомлять. Перестань готовиться. Соверши прогулку, прими душ и хорошо выспись, чтобы явиться на экзамен отдохнувшим, бодрым, собранным.

### **Во время экзамена:**

**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.

## Приложение 1

### Диагностика самооценки психических состояний (по Г. Айзенку)

Предлагаем Вам описание различных психических состояний. Если это состояние очень подходит Вам, то за ответ ставится 2 балла; если подходит, но не очень, то 1 балл; если совсем не подходит - то 0 баллов.

№	Психические состояния	Подходит	Подходит, но не очень	Не подходит
		2	1	0
1.	Не чувствую в себе уверенности.			
2.	Часто из-за пустяков краснею.			
3.	Мой сон беспокоен.			
4.	Легко впадаю в уныние.			
5.	Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.			
6.	Меня пугают трудности.			
7.	Люблю копаться в своих недостатках.			
8.	Меня легко убедить.			
9.	Я мнительный.			
10.	С трудом переношу время ожидания.			
11.	Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых можно найти выход.			
12.	Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.			
13.	При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.			
14.	Несчастья и неудачи ничему меня не учат.			

15.	Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.			
16.	Я нередко чувствую себя незащищенным.			
17.	Иногда у меня бывает состояние отчаяния.			
18.	Чувствую растерянность перед трудностями.			
19.	В трудные минуты жизни иногда веду себя подетски, хочу чтобы меня пожалели.			
20.	Считаю недостатки своего характера неисправимыми.			
21.	Оставляю за собой последнее слово.			
22.	Нередко в разговоре перебиваю собеседника.			
23.	Меня легко рассердить.			
24.	Люблю делать замечания другим.			
25.	Хочу быть авторитетом для окружающих.			
26.	Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.			
27.	Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.			
28.	Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.			
29.	У меня резкая, грубоватая жестикуляция.			
30.	Я мстителен.			
31.	Мне трудно менять привычки.			
32.	Нелегко переключаю внимание.			
33.	Очень настороженно отношусь ко всему новому.			
34.	Меня трудно переубедить.			
35.	Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы освободиться.			
36.	Нелегко сближаюсь с людьми.			

37.	Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.			
38.	Нередко я проявляю упрямство.			
39.	Неохотно иду на риск.			
40.	Резко переживаю отклонения от принятого мною режима.			

Подсчитайте сумму баллов за каждую из 4-х групп вопросов:

I.	1 — 10 вопросы	тревожность
II.	11 — 20 вопросы	фрустрация
III.	21 — 30 вопросы	агрессивность
IV.	31 — 40 вопросы	ригидность

#### I. Тревожность

0 — 7 баллов	не тревожные
8 — 14 баллов	тревожность средняя, допустимого уровня
15 — 20 баллов	очень тревожные

#### II. Фрустрация

0 — 7 баллов	вы имеете высокую самооценку, устойчивы к неудачам и не боитесь трудностей
8 — 14 баллов	средний уровень, фрустрация имеет место
15 — 20 баллов	у Вас низкая самооценка, Вы избегаете трудностей, боитесь неудач

#### III. Агрессивность

0 - 7 баллов	вы спокойны, выдержаны
8-14 баллов	средний уровень
15 — 20 баллов	вы агрессивны, невыдержанны. Есть трудности в работе с людьми

#### IV. Ригидность

0 — 7 баллов	ригидности нет, легкая переключаемость
8 — 14 баллов	средний уровень

15 — 20 баллов	сильно выраженная ригидность, вам противопоказаны смена места работы, изменения в семье
----------------	---

## Приложение 2

### —Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний—

*Инструкция:* Ребята, следующее задание позволит вам узнать свой уровень тревожности в ситуациях проверки знаний. Для этого поставьте в колонку с ответами —+|| (если, вы согласны с утверждением) или —|| (если не согласны). Затем посчитайте количество —+||, учитывая, что один плюс равен одному баллу.

Утверждения	Ответы (“+” / “-”)
Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько хорошо ты знаешь материал?	
Обычно ты волнуешься при ответе или выполнении контрольных заданий?	
Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?	
Мечтаешь ли ты о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?	
Бывает ли так, что, отвечая перед классом, ты начинаешь заикаться и не можешь ясно произнести ни одного слова?	
Обычно ты спишь беспокойно накануне контрольной или экзамена?	
Часто ли ты получаешь низкую оценку, хорошо зная материал, только изза того, что волнуешься и теряешься при ответе?	

Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?

Часто ли бывает такое, что у тебя слегка дрожит рука при выполнении контрольных заданий?

Беспокоишься ли ты по дороге в школу о том, что учитель может дать классу проверочную работу?

**Обработка результатов.** У **юношей** низкий уровень тревожности при проверке знаний, если набрано 0 баллов; средний уровень, если набрано от 1 до 4 баллов; повышенный уровень – от 5 до 6 баллов; крайне высокий уровень – от 7 до 10. У **девушек** низкий уровень тревожности при проверке знаний, если набрано от 0 до 1 балла; средний уровень, если набрано от 2 до 6 баллов; повышенный уровень – 7–8 баллов; крайне высокий уровень – от 9 до 10.

### **Интерпретация результатов**

*Низкий уровень.* Состояние тревоги в ситуациях проверки знаний вам не свойственно. Демонстрация знаний (или их отсутствия), достижений, возможностей вас не смущает. Напротив, вы стремитесь вызвать как можно более бурную реакцию со стороны окружающих в ответ на собственные высказывания или поступки, смутить учителя или шокировать одноклассников. Вы любите быть на виду вне зависимости от того, какое впечатление вы производите на окружающих. У вас, по всей видимости, учеба и отношение к ней стоят не на первом месте в списке приоритетов. Вероятно, этот вид деятельности конкурирует с другими, ему уделяется меньше внимания. Можно предположить и некоторую облегченность восприятия и мышления, высокую самооценку и уверенность в себе, свободное проявление эмоций в поведении и независимость. Также не следует исключать и нежелание искренне отвечать на тест.

*Средний уровень.* Нормальный уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, необходимый для адаптации и продуктивной деятельности. Ваши эмоциональные переживания в условиях проверки знаний, достижений, возможностей имеют адекватный характер. Вы достаточно ответственно относитесь к подобным ситуациям, объективно оценивая свои возможности. Для вас характерны адекватность самооценки, уравновешенность поведения, отсутствие повышенной чувствительности, социальной зависимости и сверх контроля. В поведении можно наблюдать черты уверенности, решительности, самостоятельности. Вы достаточно спокойно чувствуете себя у классной доски, демонстрируя свои знания и возможности.

*Повышенный уровень.* Вы можете испытывать негативное отношение к демонстрации своих знаний, не любить —устные! предметы, предпочитая отвечать письменно. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей особенно выражено, когда аудитория слушателей незнакома либо значима для вас. Сама по себе учеба для вас нетрудна, но вы, возможно, боитесь отвечать у доски, т. к. теряетесь, и поэтому ничего не можете вспомнить. Страх перед публичной демонстрацией своих знаний провоцирует чувство тревоги и неуверенности в себе. В то же время вы достаточно успешно справляетесь с письменными заданиями, контрольными и внеклассными работами, поскольку здесь отсутствует так называемая —публичная оценка!.

*Крайне высокий уровень.* Очень высокий уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, проявляющийся как в ситуациях публичной оценки, так и при выполнении индивидуальных и письменных работ. Вы испытываете резко негативное отношение к

демонстрации своих знаний, боитесь отвечать перед классом и особенно у доски. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей порой бывает неадекватно сильным. У вас иногда может появляться слабость и дрожь в ногах и руках, иногда не можете связно произнести ни одного слова. Экзаменационная ситуация с ее помпезностью, нервозностью родителей, предварительной —накачкой!, с непременным ожиданием своей очереди за дверью становится для вас серьезной психотравмой. У вас могут рано формироваться чувства долга, ответственности, высокие моральные и этические требования к себе. Именно у себя вы находите массу недостатков. Вас отличает склонность к детальному анализу своего поведения и реакций и высокому интеллектуальному контролю над ними. Данные особенности могут обуславливать такие изменения в познавательной деятельности, как ослабление концентрации и переключаемости внимания, трудности при отделении главного от второстепенного и др.

### Приложение 3

**Анкета имеет ориентировочный характер и позволяет оценить готовность к ГИА глазами самих выпускников.** Она помогает определить способность к самоорганизации (познавательный компонент), уровень тревоги (личностный компонент) и знакомство с процедурой экзамена (процессуальный компонент).

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

Друзья!

Приближается время сдачи Единого государственного экзамена. Для нас очень важно знать, что вы думаете по этому поводу. Результаты анкеты будут использоваться психологом. Просим вас оценить свое согласие или несогласие с приведенными ниже утверждениями по десятибалльной шкале от 1 — «полностью не согласен» до 10 — «абсолютно согласен». Пожалуйста, обведите цифру, отражающую ваше мнение:

1. Я хорошо представляю, как проходит ГИА	Полностью не согласен	123456789 10	Абсолютно согласен
2. Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ГИА	Полностью не согласен	123456789 10	Абсолютно согласен
3. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий	Полностью не согласен	1 23456789 10	Абсолютно согласен

4. Считаю, что результаты ГИА важны для моего будущего	Полностью не согласен	1 2345 67 89 10	Абсолютно согласен
5. Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене	Полностью не согласен	1 23 45 67 89 10	Абсолютно согласен
6. Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку	Полностью не согласен	123456789 10	Абсолютно согласен
7. Думаю, что у ГИА есть свои преимущества	Полностью не согласен	123456789 10	Абсолютно согласен
8. Считаю, что могу сдать ГИА на высокую оценку	Полностью не согласен	123456789 10	Абсолютно согласен
9. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации	Полностью не согласен	123456789 10	Абсолютно согласен
10. Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ГИА	Полностью не согласен	123456789 10	Абсолютно согласен
11. Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене	Полностью не согласен	123456789 10	Абсолютно согласен
12. Я достаточно много знаю про ГИА	Полностью не согласен	123456789 10	Абсолютно согласен
13. Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам	Полностью не согласен	123456789 10	Абсолютно согласен

Спасибо! Анализ

данных

Низкими показателями считаются 4 и меньше, высокими — 8 и больше. Знакомство с процедурой: низкие показатели по вопросам 1,4, 6, 7, 12 указывают на низкий уровень знакомства с процедурой. Уровень тревоги: высокий показатель по вопросу 5, низкие показатели по вопросам 8, 11, 13 указывают на высокий уровень тревоги. Владение навыками самоконтроля, самоорганизации: низкие показатели по вопросам 2,3,9 указывают на недостаточное владение навыками самоконтроля.



## Приложение 4

### Изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования

(опросник Казанцевой Г.Н.)

**Инструкция испытуемому:** «Вам будут зачитаны некоторые положения.

Вам нужно записать номер положения и против него – один из трех вариантов ответов: «да» (+), «нет» (–), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь».

#### Текст опросника

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.
3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).
4. У меня отсутствует уверенность в себе.
5. Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей (ребят в классе).
6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
7. Я все делаю хорошо (любое дело).
8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы).
9. В любом деле я считаю себя правым.
10. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
14. Мне кажется, что успешному выполнению поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.
16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.
17. Я сам думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.
20. В жизни я всегда чего-то боюсь.

### Анкета « Определение детей группы риска»

Анкета предназначена для экспресс-диагностики, позволяющей выявить детей групп риска. Ответить на вопросы анкеты предлагается учителям или родителям.

Инструкция: *Пожалуйста, отметьте, присущи ли вашему ребёнку (ученику) перечисленные ниже формы поведения. Для этого поставьте «плюс» в соответствующем столбце.*

№	Утверждение	Да	Нет
1	Выполнение порученного дела всегда требует контроля со стороны взрослого		
2	Очень переживает перед любой проверочной работой, контрольной, диктантом, экзаменом		
3	Решение по какому-либо вопросу принимает с трудом, часто перекладывая его на других		
4	Всегда и во всём исполнитель		
5	Часто бывает несдержанным		
6	Хорошо делает по образцу или по примеру, но свои способы выполнения предлагает редко		
7	К успехам или неудачам в школе относится равнодушно		
8	В своих делах и действиях часто надеется на «авось»		
9	Правильность и качество своей работы сам не проверяет, доверяя сделать это кому-нибудь другому		

10	Часто перепроверяет себя, постоянно что-то исправляет в сделанном		
11	Перед выполнением чего-либо ему требуется период «раскачки»		
12	При выполнении какой-либо работы может делать её то очень быстро, то очень медленно, постоянно отвлекаясь		
13	Выполненную работу совсем не проверяет		
14	Иногда проявляются невротические реакции: грызет ногти, кончик карандаша или ручки, тербит волосы и т.д.		
15	При выполнении какой-либо работы очень быстро устаёт		
16	Всегда и во всём претендует на самые высокие результаты		
17	Часто бывает неаккуратным		
18	При необходимости поменять вид работы или род деятельности делает это с трудом		
19	Часто не может уложиться во временные рамки при выполнении чего-либо		
20	Чаще поддерживает чужую точку зрения, свою отстаивает редко		
21	Часто отвлекается при выполнении какой-либо работе		
22	В работе часто бывает небрежен		
23	Всегда стремится получать только отличные оценки		
24	Всегда и во всём медлителен и малоподвижен		

25	Обычно в начале делает что-либо быстро и активно, а затем темп выполнения становится всё медленнее и медленнее		
26	Старается всё делать очень быстро, но часто не проверяет сделанное, пропускает ошибки		
27	Всегда стремится быть и выполнять всё лучше всех		
28	Во время выполнения чего-либо необходимы перерывы для отдыха		
29	Постоянно требует подтверждения правильности своего выполнения чеголибо		
30	Равнодушен к оценке своей работы		
31	Заранее свои действия планирует с трудом		
32	Часто жалуется на усталость		
33	Всё делает медленно, но основательно		

**КЛЮЧ:**

Группа риска	Ответ «да» на вопросы:	Группа риска	Ответ «да» на вопросы:
Инфантильные дети	1,8, 13,30	Дети с трудностями произвольности и самоорганизации	12, 19,21,31
Тревожные дети	2, 10, 14, 29	Астеничные дети	15, 25, 28, 32

Неуверенные дети	3, 6, 9, 20	Гипертимные дети	5, 7, 17, 22, 26
Отличники и перфекционисты	4, 16, 23, 27	Застревающие дети	11, 18, 24, 33

## Стратегии поддержки детей группы риска

### Инфантильные дети

*Краткая психологическая характеристика.* Такие дети отличаются низким уровнем самоконтроля, волевых процессов. В ходе учебной деятельности они не могут сосредоточиться, не обладают сформированной познавательной мотивацией. Для них характерен внешний локус контроля.

*Основные трудности, возникающие при сдаче Единого государственного экзамена.* Таким детям трудно заставить себя готовиться к экзамену. Им свойственна апелляция к «высшим силам» вместо опоры на собственные возможности. Они испытывают трудности с выделением главного, планированием и организацией своей деятельности. Помимо этого, у них отсутствует системность мышления.

*Стратегии поддержки на этапе подготовки.* Необходимо давать алгоритмы подготовки в виде схем. Оптимальная стратегия подготовки для таких детей — начинать с трудного (пробелов), а потом переходить к знакомому. Важно разбить материал на короткие, легко выполнимые шаги и заканчивать работу на позитиве, не дожидаясь возникновения чувства отвращения. В монотонной деятельности необходимо находить ресурсы (прямая выгода, самоощереение). Помогает также установление регламента времени.

*Во время проведения пробного экзамена.* Можно использовать перед началом экзамена формулы самовнушения («Я спокоен и собран»). Необходимо просмотреть все задания и выбрать те, которые кажутся наиболее легкими. При проверке полезно представить, что проверяешь чужую работу.

*Рекомендации учителям и родителям.* Если ребенок чем-то занят, не отвлекать его до того, как он завершит работу. Необходимо помогать структурировать время и создавать внешние опоры для этого. Следует также согласовать с ребенком систему поощрений.

### Тревожные дети

*Краткая психологическая характеристика.* Для тревожных детей учебный процесс сопряжен с эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебной, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и т.д.).

Каким образом можно распознать тревожного ребенка? Эти дети часто перепроверяют уже сделанное, постоянно исправляют написанное, причем это может и не вести к

существенному улучшению качества работы. При устном ответе они, как правило, пристально наблюдают за реакциями взрослого. Тревожные дети задают множество уточняющих вопросов, часто переспрашивают учителя, проверяя, верно ли они его поняли. При выполнении индивидуального задания они обычно просят учителя «посмотреть, правильно ли они сделали». Часто грызут ручки, теребят пальцы или волосы.

*Основные трудности.* Ситуация экзамена вообще сложна для тревожных детей, потому что она по природе своей оценочная. Такому ребенку трудно контролировать свое эмоциональное состояние, отсюда возникают сложности с концентрацией. Наиболее трудной стороной ГИА для тревожного ребенка является отсутствие эмоционального контакта со взрослым.

*Стратегии поддержки* На этапе подготовки. Для тревожных детей особенно важно создание ситуации эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе. Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей этой категории приводит только к дезорганизации деятельности. Задача взрослого — создание ситуации успеха, поощрение, поддержка. В этом огромную роль играют поддерживающие высказывания: «Я уверен, что ты справишься», «Ты так хорошо справился с контрольной по физике». Необходимо научить ребенка приемам саморегуляции, релаксации, аутотренинга, обязательно познакомить его с процедурой ГИА, чтобы снять ситуацию неопределенности. Большое значение будет иметь беседа с близким человеком, направленная на обеспечение эмоционально благоприятной обстановки.

*Во время проведения пробного экзамена.* Очень важно обеспечить тревожным детям ощущение эмоциональной поддержки. Это можно сделать различными невербальными способами: посмотреть, улыбнуться и т.д. Тем самым взрослый как бы говорит ребенку: «Я здесь, я с тобой, ты не один». Если ребенок обращается за помощью: «Посмотрите, я правильно делаю?», лучше всего, не вникая в содержание написанного, убедительно сказать: «Нет сомнения, что ты все делаешь правильно, и у тебя все получится».

*Рекомендации учителям и родителям.* Необходимо формировать у учителей позитивное, адекватное отношение к ГИА. В качестве подготовки тревожных детей можно рекомендовать проведение открытых уроков с приглашением незнакомых людей, а также советовать детям придерживаться определенного стиля поведения.

Родителям следует объяснить особенности детей, вести просвещение родителей для создания адекватной оценки ГИА. Большое значение имеет благоприятный климат в семье.

### **Неуверенные дети**

*Краткая психологическая характеристика.* Проблема таких детей в том, что они не умеют опираться на собственное мнение и склонны прибегать к помощи других людей.

Неуверенные дети не могут самостоятельно проверить качество своей работы: они сами себе не доверяют. Они могут хорошо справляться с теми заданиями, где требуется работа по образцу, но испытывают затруднения при необходимости самостоятельного выбора стратегии решения. В подобной ситуации они обычно обращаются за помощью к одноклассникам или родителям (особенно при выполнении домашнего задания). Такие дети списывают не потому, что не знают ответа, а потому, что не уверены в правильности своих знаний и решений. В поведенческом плане им часто присущ конформизм, они не умеют

отстаивать собственную точку зрения. Неуверенные дети часто подолгу не могут приступить к выполнению задания, но достаточно педагогу подсказать им первый шаг, как они начинают работать.

*Основные трудности.* Неуверенные дети испытывают затруднения во время любого экзамена, поскольку им сложно опираться только на собственные ресурсы и принимать самостоятельное решение. При сдаче Единого государственного экзамена подобные дети испытывают дополнительные сложности, поскольку принципиальное значение имеет самостоятельный выбор стратегии деятельности, а эта задача для неуверенных детей крайне сложна.

*Стратегии поддержки на этапе подготовки.* Очень важно, чтобы неуверенный ребенок получил положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора. При работе с такими детьми необходимо воздерживаться от советов и рекомендаций (например: «Сначала реши простые задания, а потом переходи к сложным»). Лучше предложить выбрать ему самому и терпеливо дожидаться, когда он примет решение («Как ты думаешь, с чего лучше начать: с простых или сложных заданий?»).

*Во время проведения пробного экзамена.* Неуверенного ребенка можно поддерживать простыми фразами, способствующими созданию ситуации успеха: «Я уверен, у тебя все получится», «Ты обязательно справишься». Если ребенок никак не может приступить к выполнению задания, долго сидит без дела, стоит спросить его: «Ты не знаешь, как начать? Как выполнять следующее задание?» — и предложить ему альтернативу: «Ты можешь начать с простых заданий или сначала просмотреть весь материал. Как ты думаешь, что будет лучше?» Ни в коем случае нельзя говорить тревожным и неуверенным детям фраз типа «Подумай еще», «Поразмысли хорошенько». Это только усилит их тревогу и никак не продвинет выполнение задания.

*Рекомендации учителям и родителям.* Очень важно развивать у неуверенного ребенка навык самостоятельной оценки своей работы. Например, полезно спрашивать его: «А что тебе самому понравилось в твоей работе?» Если ребенку трудно ответить на подобный вопрос, можно предложить ему оценить работу по нескольким критериям: по точности, скорости и т.д.

Не стоит торопиться предлагать ребенку готовое решение или ответ. Напротив, лучше сначала поинтересоваться его мнением.

### **Перфекционисты и «отличники»**

*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 получить соответствующую (естественно, высокую!) оценку. Для таких детей характерны очень высокий уровень притязаний и крайне неустойчивая самооценка. Для того чтобы чувствовать себя хорошими, им нужно не просто успевать, а быть лучшими, не просто хорошо справляться с заданиями, а делать это блестяще.

*Основные трудности.* ГИА для данной категории детей — это тот самый случай, когда верной оказывается поговорка «Лучшее — враг хорошего». Им недостаточно выполнить минимально необходимый объем заданий, им нужно сделать все, причем безошибочно. Еще один возможный камень преткновения для них — это необходимость пропустить задание, если они не могут с ним справиться. Они испытывают сильную тревогу, стремятся получить поддержку. Им также трудно контролировать свое эмоциональное состояние.

**Стратегии поддержки на этапе подготовки.** Очень важно помочь таким детям скорректировать их ожидания и помочь осознать разницу между «достаточным» и «превосходным». Им необходимо понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания. На предэкзаменационном этапе перфекционистам можно предложить тренировочные упражнения, где им потребуется выбирать задания для выполнения и не нужно будет делать все подряд. Необходимо проинформировать таких детей о необходимом минимуме набранных баллов, помочь им расставить приоритеты и скорректировать ожидания. Необходимо также научить их планировать работу по времени.

*Во время проведения пробного экзамена.* Перфекционисту нужно помочь выбрать стратегию деятельности и реализовать ее. Его можно спросить: «Какие задания ты решил сделать?» — и при необходимости тактично скорректировать его планы. 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»).

*Рекомендации учителям и родителям.* Необходимо избегать сравнения с другими и помочь снизить субъективную значимость ЕГЭ. Родителям важно помочь составить щадящий режим дня и регулировать степень загруженности, а учителям — воздержаться от оценки и сравнения с другими. Важно помочь ребенку переключиться с эмоционального реагирования на планирование и сконцентрироваться на проверке.

### **Дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации**

*Краткая психологическая характеристика.* Обычно этих детей характеризуют как «невнимательных», «рассеянных». Как показывает практика, у них очень редко бывают истинные нарушения внимания. Гораздо чаще «невнимательные» дети — это дети с низким уровнем произвольности. У них сформированы все психические функции, необходимые для того, чтобы быть внимательными, но общий уровень организации деятельности очень низкий. У таких детей часто неустойчивая работоспособность, им присущи колебания темпа деятельности. Они могут часто отвлекаться.

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

**Стратегии поддержки на этапе подготовки.** Психические функции формируются через наличие внешних опор. Поэтому на этапе подготовки очень важно научить ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства. Такими средствами могут стать песочные часы, отмеряющие время, которое требуется для выполнения задания, составление списка необходимых дел (и их вычеркивание по мере выполнения), линейка, указывающая на нужную строчку, и т.д. Бесполезно призывать таких детей «быть внимательнее», поскольку это им недоступно.



*Во время проведения пробного экзамена.* Детям с недостаточно развитой произвольностью требуется помощь в самоорганизации. Это можно сделать с помощью направляющих вопросов: «Ты сейчас что делаешь?» Возможно также использование внешних опор. Например, ребенок может составить план своей деятельности и зачеркивать пункты или класть линейку на то задание, которое он сейчас выполняет. Важно, чтобы ученик научился использовать эти опоры на предварительном этапе, иначе на экзамене это отнимет у него слишком много сил и времени.

*Рекомендации учителям и родителям.* Очень важно, чтобы взрослые не брали на себя целиком функцию организации деятельности такого ребенка. Если взрослый все время контролирует и организует ребенка, это не только не способствует развитию произвольности, а наоборот. Задача взрослых — стимулировать развитие самоконтроля ребенка. Например, лучше не давать прямых инструкций типа «Теперь пиши это» или «Не забыл тетрадь по математике положить?», а задавать вопросы, ответы на которые потребуют от ребенка навыков самоорганизации: «Что нужно сделать теперь?», «Что ты сейчас будешь делать?», «Проверь, все ли учебники ты положил».

### **Астеничные дети**

*Краткая психологическая характеристика.* Основная характеристика астеничных детей — высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок.

Как правило, утомляемость связана с особенностями высшей нервной деятельности и имеет не столько чисто психологическую, сколько неврологическую природу, поэтому возможности ее коррекции крайне ограничены.

*Основные трудности.* ЕГЭ требует высокой работоспособности на протяжении достаточно длительного периода времени (3 часа). Поэтому у астеничных детей очень высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости. **Стратегии поддержки на этапе подготовки.** 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 у психоневролога или невропатолога о возможности поддержать ребенка с помощью витаминов или травяных сборов.

*Во время проведения пробного экзамена.* Следует иметь в виду, что 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 т.п.).

*Рекомендации учителям и родителям.* Очень важно не сравнивать ребенка с другими. В ситуации, когда налицо высокая утомляемость, необходимо проявить деликатность и тактичность. Ни в коем случае нельзя упрекать ребенка в лени или несобранности.

## **Гипертимные дети**

*Краткая психологическая характеристика.* Гипертимные дети обычно быстрые, энергичные, активные, не склонные к педантизму. У них высокий темп деятельности, они импульсивны и порой несдержанны. Они быстро выполняют задания, но зачастую делают это небрежно, не проверяют себя и не видят собственных ошибок. Такие дети склонны пренебрегать точностью и аккуратностью во имя скорости и результативности.

Гипертимные дети испытывают затруднения в ходе работы, требующей высокой тщательности, собранности и аккуратности, зато прекрасно справляются с заданиями, требующими высокой мобильности и переключаемости. Особенностью этой категории детей часто является также невысокая значимость учебных достижений, сниженная учебная мотивация.

*Основные трудности.* Процедура ГИА требует высокой сохранности, концентрации внимания, тщательности и аккуратности, а эти качества обычно являются слабым местом гипертимных детей. С другой стороны, такие дети, как правило, обладают хорошей переключаемостью, что помогает им справиться с экзаменационными заданиями. **Стратегии поддержки на этапе подготовки.** Очень важно не пытаться изменить темп деятельности, особенно с помощью инструкций типа «Не торопись». Такой ребенок все равно будет работать в том темпе, в котором ему комфортно. Необходимо развивать у него функцию контроля, то есть навыки самопроверки: по завершении работы найти ошибки, самостоятельно проверить результаты выполнения задания. Основной принцип, которым нужно руководствоваться гипертимным детям: «Сделал — проверь». Кроме того, необходимо создать у гипертимных детей ощущение важности ситуации экзамена. Это именно тот случай, когда нужно со всей серьезностью разъяснить, какое огромное значение имеют результаты ЕГЭ.

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

*Рекомендации учителям и родителям.* Важно, чтобы в общении с такими детьми взрослые мягко, но последовательно создавали ясные и четкие ограничения. При этом необходимо учитывать, что для гипертимных детей важны не рассуждения и доводы, а реальный опыт. Поэтому стоит не увлекаться нотациями или объяснениями, а создать четкую организующую среду.

## **Застревающие дети**

*Краткая психологическая характеристика.* Таких детей характеризует низкая подвижность, низкая лабильность психических функций. Они с трудом переключаются с одного задания на другое. Застревающие дети основательны и зачастую медлительны. Еще одна их особенность заключается в том, что им требуется длительный ориентировочный период при выполнении каждого задания. Если таких учеников начинают торопить, темп их деятельности еще больше снижается.

*Основные трудности.* Процедура ГИА требует высокой мобильности: необходимо быстро переключаться с одного задания на другое, актуализировать знания из различных разделов школьной программы. Это может представлять трудность для застревающих детей.

### **Стратегии поддержки**

*На этапе подготовки.* Навык переключения внимания тренировать довольно сложно, но вполне реально научить ребенка пользоваться часами для того, чтобы определять время, необходимое для каждого задания. Можно, например, сказать ему: «Тебе

н

дата	время	участники	тема занятия
ж н о		обучающиеся б кл	Индивидуальные консультации по вопросам снятия эмоционального напряжения, развития навыков саморегуляции при подготовке к ГИА

р

е

ш

и

т

ь

п

я

ть задач за час. Значит, на каждую задачу ты можешь потратить не более двенадцати минут». Такие упражнения помогут ученику развивать умение переключаться. Можно также заранее определить, сколько времени следует отвести на каждое задание на экзамене.

*Во время проведения пробного экзамена.* 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.

*Рекомендации учителям и родителям.* Важно не просто подсказывать застревающему ребенку, что нужно делать, но развивать у него навыки переключения. Хорошо, если взрослый проговаривает с ребенком распределение времени, а затем тактично интересуется: «Удается ли тебе следовать плану?»

		обучающиеся а кл	Групповые занятия на снятие эмоционального напряжения, развитие навыков саморегуляции, самоконтроля. Вопросы эффективной самоподготовки к ГИА.
		обучающиеся б кл	Индивидуальные консультации по вопросам снятия эмоционального напряжения, развития навыков саморегуляции при подготовке к ГИА
		обучающиеся а кл	Индивидуальные консультации по вопросам снятия эмоционального напряжения, развития навыков саморегуляции при подготовке к ГИА
		Родители (законные представители) обучающихся а кл.	Консультирование родителей (законных представителей) по вопросам психологической подготовке к сдаче ГИА.
		обучающиеся б кл	Групповые занятия на снятие эмоционального напряжения, развитие навыков саморегуляции, самоконтроля. Вопросы эффективной самоподготовки к ГИА.
		обучающиеся а кл	Индивидуальные консультации по вопросам снятия эмоционального напряжения, развития навыков саморегуляции при подготовке к ГИА
		Родители (законные представители) обучающихся а кл.	Консультирование родителей (законных представителей) по вопросам психологической подготовке к сдаче ГИА.
		обучающиеся б кл	Групповые занятия на снятие эмоционального напряжения, развитие навыков саморегуляции, самоконтроля. Вопросы эффективной самоподготовки к ГИА.
		обучающиеся а кл	
		Родители (законные представители) обучающихся а кл.	Консультирование родителей (законных представителей) по вопросам психологической подготовке к сдаче ГИА.
		обучающиеся а кл	Групповые занятия на снятие эмоционального напряжения, развитие навыков саморегуляции, самоконтроля. Вопросы эффективной самоподготовки к ГИА.
		обучающиеся б кл	Индивидуальные консультации по вопросам снятия эмоционального напряжения, развития навыков саморегуляции при подготовке к ГИА

		Родители <b>К</b> (законные <b>а</b>	Консультирование родителей (законных представителей) по вопросам психологической подготовке к сдаче ГИА.
--	--	---	---

**лендарно – тематическое планирование**

		представители) обучающихся 9 а кл.	
		обучающиеся 9 а кл	Индивидуальные консультации по вопросам снятия эмоционального напряжения, развития навыков саморегуляции при подготовке к ГИА
		Родители (законные представители) обучающихся 9 а кл.	Консультирование родителей (законных представителей) по вопросам психологической подготовке к сдаче ГИА.
		обучающиеся 9 б кл	Индивидуальные консультации по вопросам снятия эмоционального напряжения, развития навыков саморегуляции при подготовке к ГИА
		Родители (законные представители) обучающихся 9 а кл.	Консультирование родителей (законных представителей) по вопросам психологической подготовке к сдаче ГИА.
		обучающиеся 9 б кл	Групповые занятия на снятие эмоционального напряжения, развитие навыков саморегуляции, самоконтроля. Вопросы эффективной самоподготовки к ГИА.
		Родители (законные представители) обучающихся 9 а кл.	Консультирование родителей (законных представителей) по вопросам психологической подготовке к сдаче ГИА.
		обучающиеся 9 а кл.	Групповые занятия на снятие эмоционального напряжения, развитие навыков саморегуляции, самоконтроля. Вопросы эффективной самоподготовки к ГИА.
		Родители (законные представители) обучающихся 9 а кл.	Консультирование родителей (законных представителей) по вопросам психологической подготовке к сдаче ГИА.
		обучающиеся 9 б кл.	Групповые занятия на снятие эмоционального напряжения, развитие навыков саморегуляции, самоконтроля. Вопросы эффективной самоподготовки к ГИА.

	Родители (законные представители) выпускников 9 б кл.	Консультирование родителей (законных представителей) по вопросам психологической подготовки к сдаче ГИА.
	Учащиеся 9 а кл., 9 б кл.	Классный час: «Проблемы психологической готовности к ГИА».
	Учащиеся 9 а кл.	Групповые занятия на снятие эмоционального напряжения, развитие навыков саморегуляции. Вопросы эффективной самоподготовки к ГИА.
	Учащиеся 9 б кл.	Групповые занятия на снятие эмоционального напряжения, развитие навыков саморегуляции. Вопросы эффективной самоподготовки к ГИА.
	Учащиеся 9 а кл., 9 б кл.	Классный час: «Приёмы запоминания информации».
	Учащиеся 9 а кл.	Индивидуальные консультации по вопросам снятия эмоционального напряжения, развития навыков саморегуляции при подготовке к ГИА
	Учащиеся 9 б кл.	Индивидуальные консультации по вопросам снятия эмоционального напряжения, развития навыков саморегуляции при подготовке к ГИА
	Родители (законные представители) выпускников 9 а, 9 б кл.	Консультирование родителей (законных представителей) по вопросам психологической подготовке к сдаче ГИА.
	Учащиеся 9 а кл.	Индивидуальные консультации по вопросам снятия эмоционального напряжения, развития навыков саморегуляции при подготовке к ГИА
	Учащиеся 9 б кл.	Индивидуальные консультации по вопросам снятия эмоционального напряжения, развития навыков саморегуляции при подготовке к ГИА
	Учащиеся 9 а кл., 9 б кл.	Классный час: «Приёмы развития внимания».
	Родители (законные представители) выпускников 9 а, 9 б кл	Консультирование родителей (законных представителей) по вопросам психологической подготовке к сдаче ГИА.
	Учащиеся 9 а кл.	Групповые занятия на снятие эмоционального напряжения, развитие навыков саморегуляции. Вопросы эффективной самоподготовки к ГИА.

	Учащиеся 9 б кл.	Групповые занятия на снятие эмоционального напряжения, развитие навыков саморегуляции. Вопросы эффективной самоподготовки к ГИА.
	Учащиеся 9 б кл.	Групповые занятия на снятие эмоционального напряжения, развитие навыков саморегуляции. Вопросы эффективной самоподготовки к ГИА.
	Учащиеся 9 б кл.	Групповые занятия на снятие эмоционального напряжения, развитие навыков саморегуляции. Вопросы эффективной самоподготовки к ГИА.
	Родители (законные представители) выпускников 9 а, 9 б кл.	Консультирование родителей (законных представителей) по вопросам психологической подготовке к сдаче ГИА.