

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

**Как проявляется данная трудность?** Обычно этих детей характеризуют как «невнимательных», «рассеянных». В учебной деятельности им свойственны ошибки по невнимательности (пропущенные буквы или цифры и т.д.) Зачастую при достаточном уровне владения знаниями по предмету они испытывают трудности в выполнении заданий, требующих организации деятельности в несколько этапов (например, не могут решить задачу в несколько действий). 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.** Выпускной экзамен вообще и ЕГЭ в частности требует очень высокой организованности деятельности. А дети, испытывающие недостаток произвольности, 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. Можно воспользоваться приемами организующей помощи:

#### **Организующая помощь**

- Организующая помощь является промежуточным этапом между работой ребенка под руководством взрослого и его самостоятельной работой. Задача использования организующей помощи – стимулировать развитие у ребенка навыков самоорганизации и самоконтроля.
- Организующая помощь означает, что взрослый помогает ребенку спланировать свою работу, но ни в коем случае не организует ее за ребенка.

#### **Помощь в планировании выполнения задания.**

- Как ты будешь решать эту задачу? Что ты сделаешь сначала, а что потом? Расскажи, как ты будешь выполнять это задание.
- Очень важно: проговаривать не конкретные этапы решения учебной задачи («Сначала пишем вот эту формулу»), а помогать ребенку по возможности обозначить последовательность действий самостоятельно

#### **Помощь в организации собственной работы**

- Как ты думаешь, что тебе надо сделать? С чего ты начнешь? Как ты считаешь, сколько времени это займет? Как ты распределишь время?

Очень полезно при этом пользоваться наглядными опорами:

- для организации времени - использование часов
- для оптимизации деятельности - использование напоминалок (в виде алгоритмов, планов, картинок: как составить план и т.д.).
- для составления плана - использование ежедневников, цветных стикеров и т.п.

#### **Помощь в осуществлении самоконтроля.**

Необходимо не указывать на недостатки и ошибки напрямую, а помогать находить эти ошибки самостоятельно:

- указание на наличие ошибки без выделения непосредственно ошибочного ответа (указывается количество ошибок, строка, в которой есть ошибка и т.д.)
- привлечение ребенка к оценке собственной работы («Удалось ли тебе достичь поставленных целей?») -оценка ребенком выполнения задания по нескольким параметрам (скорость, точность, правильность)

### **Взаимодействие с таким ребенком**

- Давать короткие, четкие и конкретные инструкции. Меньше объяснений и уговоров. «У нас в школе такие правила».
- Не договариваться и не брать с ребенка обещаний.
- Хвалить за терпение и сдержанность.
- Использовать тактильный контакт (прикасаются к ребенку), посадить ближе к учителю.
- Для подкрепления устных инструкций использовать зрительную стимуляцию: карточки, символы, рисунки, схемы и т.д.

Бесполезно призывать таких детей быть внимательнее, поскольку это им недоступно. Вместо этого следует помочь ребенку овладеть средствами самоконтроля:

Необходимо не указывать на недостатки и ошибки напрямую, а помогать находить эти ошибки самостоятельно. Это можно сделать следующими способами:

- указание на наличие ошибки без выделения непосредственно ошибочного ответа (указывается количество ошибок, строка, в которой есть ошибка и т.д.);
- привлечение ученика к оценке собственной работы («Удалось ли тебе достичь поставленных целей?»);
- оценка учеником выполнения задания по нескольким параметрам (скорость, точность, правильность).
- для организации времени продуктивно использование часов (в том числе песочных) и будильников;
- для оптимизации деятельности – использование напоминалок (в виде алгоритмов, планов, картинок: как составить план и т.д.). В качестве примера подобной напоминалки приведена памятка «Как планировать собственную деятельность»;
- для составления плана – использование ежедневников, цветных стикеров и т.п.

## **Астеничные дети**

Как проявляется данная трудность? Понятие «астения» дословно означает «слабость». В нашем контексте оно соотносится прежде всего со слабостью нервной системы. Основная характеристика астеничных детей – высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок. Такие ученики обладают сниженной переносимостью учебных нагрузок. Как правило, утомляемость связана с особенностями высшей нервной деятельности и имеет не столько чисто психологическую, сколько неврологическую природу, поэтому возможности ее коррекции крайне ограничены. Зачастую астения сопровождается повышенной впечатлительностью и чувствительностью.

**Основные трудности.** Выпускной экзамен и особенно ЕГЭ требует высокой работоспособности на протяжении достаточно длительного периода времени. 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 ожиданий, 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.

## **Гипертимные дети**

Как проявляется данная трудность? 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 для них учебных достижений, сниженная учебная мотивация.

**Основные трудности.** Процедура экзамена требует высокой собранности, концентрации внимания, тщательности и аккуратности, а эти качества обычно являются слабым местом гипертимных детей. С другой стороны, они, 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 выпускного экзамена.

## **Застревающие дети**

**Как проявляется данная трудность?** 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 экзамена и особенно ЕГЭ 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. Это может происходить в следующей форме: «Тебе нужно решить пять 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.

## **Аудиалы и кинестетики**

**Как проявляется данная трудность?** Известно, что у человека имеются три основные модальности восприятия: аудиальная (слуховая), визуальная (зрительная) и кинестетическая (тактильная). У каждого человека одна из этих модальностей является ведущей, определяющей основной способ получения и переработки информации. Аудиалы: имеют доминирующий способ получения и переработки информации аудиальный (слуховой). Они зачастую проговаривают информацию вслух. Кинестетики: имеют определяющий способ получения и переработки информации кинестетический (тактильный). Обучение в школе обычно включает опору на все три модальности (устные рассказы, наглядные пособия, практические работы), что в целом позволяет усваивать программу детям всех трех групп.

**Основные трудности.** Аудиалы и кинестетики могут быть достаточно успешны на традиционном экзамене, но испытывать значительные трудности на ЕГЭ. В отличие от традиционного экзамена, включающего аудиальные и кинестетические элементы (особенно если экзамен проводится устно), ЕГЭ имеет исключительно визуальную форму. Это облегчает задачу для визуалов, одновременно усложняя ее для аудиалов и кинестетиков.

## **Стратегии поддержки**

На этапе подготовки. Необходимо, чтобы дети данных категорий осознали особенности своего учебного стиля, то есть смогли четко сформулировать для себя, как именно они лучше всего усваивают учебный материал, и воспользовались этим знанием при повторении учебного материала.

Аудиалы могут воспользоваться речью, то есть очень тихо проговаривать задания вслух. (Чтобы это никому не мешало.). Кинестетики могут помогать себе простыми движениями (например, подвигать ногами под столом). Им также стоит разрешить какую-то двигательную активность.

## **Инфантильные дети**

**Краткая психологическая характеристика.** Инфантильные 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: они часто приписывают причины происходящего с ними окружающим, фактору случайности и т.д. Как правило, у этих детей возникают значительные трудности с принятием ответственности за результаты экзамена: ответственность либо декларируется и не принимается по факту, либо вообще возлагается на педагогов и родителей. Описывая причины собственных учебных неудач, инфантильные дети часто говорят: «Меня плохо учили», «У меня отбили интерес и желание учиться». Зачастую в ситуации конфликта между желанием и долженствованием они выбирают то, что хочется: «Не могу себя заставить готовиться к экзамену». Безответственность ребенка может подкрепляться тем, что излишнюю ответственность за процесс подготовки к экзамену берет на себя родитель: именно родитель следит за расписанием консультаций, сроками сдачи работ и т.д. Для инфантильных детей характерна недооценка важности экзамена, возможные последствия низких оценок они либо не осознают вовсе, либо воспринимают как нечто отдаленное, не имеющее к ним прямого отношения. Самооценка их часто неадекватно завышена: они высказывают уверенность, что успешно справятся с экзаменационными заданиями.

Основные трудности, возникающие при сдаче 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. В стрессовой ситуации экзамена эти дети не могут принять собственное решение, рассчитывая на помощь взрослого. Именно инфантильные дети на ЕГЭ, просмотрев задания КИМ и сделав только некоторые из них, сдают работу задолго до завершения времени экзамена, не проверив ее и не попытавшись ответить на те вопросы, ответы на которые требуют усилий.

**Факторы, способствующие возникновению данных трудностей.** Инфантильность является прежде всего продуктом особенностей семейного воспитания. В современной науке выделяют два стиля воспитания, инфантилизирующих ребенка: это потворствующая и доминирующая гиперопека.

**Потворствующая гиперопека** – это стиль воспитания, характеризующийся наличием чрезмерной заботы родителя о ребенке, что сопровождается недостаточным уровнем требований и запретов. Родитель чрезмерно потакает желаниям ребенка, слишком ему покровительствует, обожает его. В беседе с психологом и с педагогом родитель, как правило, слишком восхищается своим ребенком и слишком тревожится за него. При любом удобном случае он начинает подчеркивать уникальность своего ребенка (как в хорошем смысле, так и в плохом). В этом случае в семье ребенок не сталкивается с ограничением собственных возможностей и с необходимостью отвечать за последствия собственных действий, что и способствует в конечном счете развитию инфантильности. Такие родители, как правило, не доводят до конца выдвинутые ими требования, не применяют к ребенку санкций по итогам его проступков.

**При доминирующей гиперопеке**, как полагают Н. Пилипко и И. Диянкова, родительское отношение характеризуется сочетанием обостренного внимания и заботы о ребенке с мелочным контролем, обилием ограничений и запретов. При наблюдении за свободным взаимодействием родителя и ребенка бросается в глаза обилие требований, указаний, наставлений. Родитель часто вмешивается в деятельность ребенка, ограничивая инициативу: «Перестань! Ты делаешь неправильно! Надо вот так!» В совместной работе родитель обычно берет инициативу на себя, мнением ребенка часто не интересуется и не прислушивается к нему, если оно высказывается; стремится задействовать ребенка как исполнителя. В этом случае инфантильность ребенка вызвана тем, что родитель воспринимает его как несамостоятельного, зависимого, нуждающегося в контроле.

## Стратегии поддержки

На этапе подготовки. Очень важно возложить на ребенка ответственность за подготовку к экзамену. При этом необходимо понимать, что, если ребенок не имеет опыта ответственности, он не сможет сразу начать отвечать за все разнообразные виды деятельности, которые предполагает выпускной экзамен. Поэтому активизировать позицию инфантильного ребенка следует постепенно. Первым шагом может стать, например, предоставление ребенку возможности выбора из уже имеющихся альтернатив: «На какие дополнительные занятия тебе лучше ходить, как ты считаешь: на русский или математику?». Очень важно, чтобы родитель не брал на себя устранение последствий проступков ребенка. Например, если ребенок пропускает дополнительные занятия, а затем к учителю с извинениями и просьбами дать домашнее задание приходит мама этого ребенка, необходимо мягко, но твердо настоять на том, чтобы ребенок к учителю с этим вопросом обращался самостоятельно. По необходимости возможно применение санкций, логично связанных с проступками детей.

При работе с учебным материалом инфантильным детям 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, самоощущение: выучил пять билетов – купил шоколадку). Помогает также установление регламента времени. Сначала этот регламент может устанавливать взрослый: «На повторение вопросов по математике у тебя 1,5 часа», а затем постепенно эту функцию нужно передавать самому ученику. Во время выполнения заданий, если ребенок чем-то занят, не отвлекать его до того, как он завершит.

Необходимо помогать инфантильному ребенку структурировать время и создавать внешние опоры для этого.

- для организации времени продуктивно использование часов (в том числе песочных) и будильников;
- для оптимизации деятельности – использование напоминалок (в виде алгоритмов, планов, картинок: как составить план и т.д.). В качестве примера подобной напоминалки приведена памятка «Как планировать собственную деятельность»;
- для составления плана – использование ежедневников, цветных стикеров и т.п.

**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. При работе с инфантильными детьми очень полезно обсуждать результаты пробного экзамена в свете того, что в итоге зависело от ребенка. Для этого можно задать следующие вопросы: «Как ты думаешь, что на этом экзамене зависело именно от тебя, а что ты не мог изменить? Что ты мог сделать иначе, чтобы оценка была выше?».

**Рекомендации учителям и родителям.** В работе с инфантильными детьми очень важно не злоупотреблять словесными способами воздействия. Наставления взрослых о важности выпускного экзамена для будущего не окажут никакого психологического и педагогического воздействия, если не будут подкреплены реальными действиями. Если родитель регулярно говорит ребенку о том, как важно хорошо сдать ЕГЭ, но при этом сам следит за расписанием его занятий, ситуация никак не изменится.

Если родитель реализует стиль воспитания по типу потворствующей гиперопеки, следует рекомендовать ему сформулировать четкие требования к ребенку и следить за их выполнением. Очень важно, чтобы ребенок не мог отделаться от выполнения этих требований ни под каким предлогом (головные боли, усталость и т.п.) Если родитель воспитывает ребенка по типу доминирующей гиперопеки, необходимо ограничить количество предъявляемых к ребенку требований и замечаний, больше интересоваться мнением ребенка, учитывать его собственные интересы и потребности.



## Тревожные дети

**Краткая психологическая характеристика.** Тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности. Школьная тревожность понимается как специфический вид тревожности, проявляющийся во взаимодействии ребенка с различными компонентами образовательной среды и закрепляющийся в этом взаимодействии. Повышенная школьная тревожность, оказывающая дезорганизующее влияние на учебную деятельность ребенка, выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность. Для тревожных детей учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебой, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и т.д.). Следует сразу оговориться, что оптимальная учеба в школе возможна только при условии более или менее систематического переживания тревоги по поводу событий школьной жизни. Однако интенсивность этого переживания не должна превышать индивидуальной для каждого ребенка «критической точки», после которой оно начинает оказывать дезорганизующее, а не мобилизующее влияние.

**Каким образом можно распознать тревожного ребенка?** Поведенческие проявления повышенной школьной тревожности:

- Постоянно крутит что-то в руках, теребит одежду, волосы.
- Потирает руки, крутит пальцы.
- Сосет палец, ручку, волосы, грызет ручки и карандаши, грызет ногти.
- Напряжен, скован, не может расслабиться.
- Повышенная суетливость.
- Теряется, когда к нему обращаются внезапно.
- Сбивчивая, неровная речь.
- Постоянно исправляет ответ, работу, причем это может и не вести к существенному улучшению качества работы, часто извиняется, перепроверяет уже сделанное.
- Напряженно следит за реакцией взрослого, настойчиво ищет подтверждения правильности своих действий, переспрашивает: «Так?», не продолжает работу, не получив одобрения взрослого. При устном ответе они, как правило, пристально наблюдают за реакциями взрослого.
- Легко краснеет, бледнеет.
- В значимых ситуациях сильно потеет, выражен гипергидроз.
- Сильно вздрагивает при неожиданных звуках или обращении.
- Задает множество уточняющих вопросов, часто переспрашивает учителя, проверяя, верно ли они его поняли. При выполнении индивидуального задания обычно просит учителя «посмотреть, правильно ли он сделал».

**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. Ситуация экзамена вызывает повышение тревоги, что может приводить к дезорганизации деятельности, росту утомляемости, снижению работоспособности. Тревога – состояние весьма энергозатратное, если уровень тревоги высок, на интеллектуальную деятельность энергии остается значительно меньше. Наиболее трудной стороной ЕГЭ для тревожного ребенка является отсутствие эмоционального контакта со взрослым.

**Факторы, способствующие возникновению данных трудностей.**

Повышенная школьная тревожность может быть вызвана как сугубо ситуационными факторами, так и подкрепляться индивидуальными особенностями ребенка (темпераментом, характером, системой взаимоотношений со значимыми другими вне школы).

Прежде всего большое влияние на формирование тревожности у ребенка оказывает эмоциональная обстановка в семье. Это касается как конфликтных, противоречивых отношений, существующих между

родителями, так и общей повышенной родительской тревожности. Если сам родитель склонен воспринимать экзамен как ситуацию потенциально опасную, он тем самым способствует повышению тревожности у ребенка.

Кроме того, тревожные дети очень чувствительны к эмоциональной обстановке в классе. Если подготовка к экзамену проходит в напряженной, нервной атмосфере, если учитель вольно или невольно транслирует детям свое собственное волнение, эта ситуация усугубляет и без того неблагоприятное состояние ребенка.

Наконец, высокой тревожностью часто обладают ранимые, эмоциональные, чувствительные дети.

### 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».

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.

ОПЕРАЦИЯ	НАЗНАЧЕНИЕ	РЕЧЕВАЯ ПАРАДИГМА
Снятие страха	Помогает преодолеть неуверенность в собственных силах	«Мы все пробуем и ищем, только так может что-то получиться»
Авансирование успешного результата	Помогает выразить твердую уверенность в том, что ребенок обязательно справится	«У вас обязательно получится» «Я даже не сомневаюсь в успешном результате»
Скрытое инструктирование ребенка о способах и формах совершения деятельности	Помогает ребенку избежать поражения, достигается путем намека, пожелания	«Возможно, лучше всего начать с ...» «Выполняя работу, не забудьте о ...»
Внесение мотива	Показывает ребенку, ради чего или кого деятельность совершается	«Без тебя ребятам не справиться»
Персональная исключительность	Обозначает важность усилий ребенка	«Только тебе я могу доверить ...»
Мобилизация активности	Побуждает к выполнению действий	«Так хочется поскорее увидеть ...»
Высокая оценка детали	Помогает эмоционально пережить успех	«Тебе особенно удалось ...»

Необходимо научить ребенка приемам саморегуляции, релаксации, аутотренинга, если ребенку предстоит экзамен в форме ЕГЭ, обязательно познакомить его с процедурой. Большое значение будет иметь беседа с близким человеком, направленная на обеспечение эмоционально благоприятной обстановки.

Приведем примеры упражнений, которые можно использовать в работе с тревожными детьми:

- «Лимон» (представьте себе, что в левой руке у вас находится лимон. Сожмите руку в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок. Еще сильнее. Еще крепче. А теперь бросьте лимон и почувствуйте, как ваша рука расслабилась, как ей приятно и спокойно. Опять сожмите лимон крепкокрепко...так по 3 раза каждую руку).
- «Кошечки» (представьте себе, что вы красивые пушистые кошечки. Вам очень хочется потянуться. Поднимите руки вверх, голову назад и тянитесь вверх и назад. Почувствуйте сильное напряжение в мышцах рук, шеи и спины... 3 раза).
- «Черепашка» (вы – черепаха, вы гуляете и едите травку. Вдруг невдалеке возникла опасность, и вам срочно нужно спрятать голову в плечи. Втягивайте сильно-сильно. Еще сильнее, еще глубже голова уходит в панцирь. А теперь опустите плечи, т.к. опасность миновала, и расслабьте их. Почувствуйте, как приятно расслабление и состояние покоя... 3 раза).
- «Высокий забор» (представьте, что вы стоите у высокого деревянного забора, по другую сторону которого находится фруктовый сад. В заборе выломана одна доска, и вам нужно просочиться в сад через эту узкую щель в заборе так, чтобы не занозить себя. Втяните живот как можно глубже и аккуратно начинайте просачиваться через эту щель. Сильнее втягивайте живот и убирайте выступающие части тела. А сейчас вы уже по ту сторону забора, расслабьте мышцы живота максимально, как это возможно. Ваш живот отдыхает и находится в состоянии приятного расслабления...3 раза).
- «Жмурки» (а теперь вам нужно зажмурить глаза, чтобы солнце не слепило их. Крепко-крепко сожмите веки. Еще сильнее, еще крепче, сильнее сжимайте веки... Но вот солнце уходит, и лицо можно расслабить... 3 раза).
- «Теплая лужа» (представьте, что вы стоите босиком возле большой теплой лужи с глубоким илистым дном. Вы ступаете в нее правой ногой, и ваши пальцы погружаются в мягкий и теплый ил. Вам очень хочется ощутить опору под ногами, и вы давите ил всей ступней изо всех сил. Ил проходит у вас между пальцами ног, а вы наступаете все сильнее и сильнее. Выньте правую ногу из лужи и расслабьте ее... 3 раза).

**Рекомендации и родителям.** Необходимо формировать у учителей позитивное, адекватное отношение к выпускному экзамену. В качестве подготовки тревожных детей можно рекомендовать детям придерживаться определенного стиля поведения. Родителям необходимо объяснить особенности детей, вести просвещение родителей для создания адекватной оценки выпускного экзамена. Большое значение имеет благоприятный климат в семье: эмоционально ровный настрой родителей, наличие достаточного количества поддержки.

## 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 там имеет самостоятельный выбор стратегии деятельности, а эта задача для неуверенных детей крайне сложна.

**Факторы, способствующие возникновению данных трудностей.** Неуверенность чаще всего возникает при воспитании по типу доминирующей гиперопеки. Авторитарный родитель транслирует ребенку уверенность в том, что сам ребенок не способен принять правильное решение. Постоянная критика и замечания приводят к тому, что ребенок, даже при достаточном уровне знаний, не верит в собственные способности.

### 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.

ОПЕРАЦИЯ	НАЗНАЧЕНИЕ	РЕЧЕВАЯ ПАРАДИГМА
Снятие страха	Помогает преодолеть неуверенность в собственных силах	«Мы все пробуем и ищем, только так может что-то получиться»
Авансирование успешного результата	Помогает выразить твердую убежденность в том, что ребенок обязательно справится	«У вас обязательно получится» «Я даже не сомневаюсь в успешном результате»
Скрытое инструктирование ребенка о способах и формах совершения деятельности	Помогает ребенку избежать поражения, достигается путем намека, пожелания	«Возможно, лучше всего начать с ...» «Выполняя работу, не забудьте о ...»
Внесение мотива	Показывает ребенку, ради чего или кого деятельность совершается	«Без тебя ребятам не справиться»
Персональная исключительность	Обозначает важность усилий ребенка	«Только тебе я могу доверить ...»
Мобилизация активности	Побуждает к выполнению действий	«Так хочется поскорее увидеть ...»
Высокая оценка детали	Помогает эмоционально пережить успех	«Тебе особенно удалось ...»

## **Дети-отличники и перфекционисты**

**Краткая психологическая характеристика.** Понятие «перфекционист» происходит от английского слова «perfect», что означает «совершенный». Оно обозначает человека, стремящегося к максимально высокому качеству своей деятельности. 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 должно получить соответствующую (естественно, высокую!) оценку. Для таких детей характерен 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 заданием, а делать это блестяще.

**Основные трудности.** Если традиционный экзамен представляет сложность для данной категории детей в основном в силу повышения тревожности, то ЕГЭ для них часто становится камнем преткновения. 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.

**Факторы, способствующие возникновению данных трудностей.** Наиболее частым фактором, приводящим к чрезмерной значимости успеваемости для ребенка, является родительская позиция. Если родитель проявляет внимание преимущественно к учебной успешности ребенка и поощряет его (или даже выражает любовь) только за хорошие оценки, это может привести к тому, что у ребенка формируется установка: «Я хороший, только если я хорошо учусь». Усугубляет ситуацию личностная значимость учебной успешности ребенка для родителя: высокая успеваемость ребенка является для родителя важным критерием его собственной успешности.

### **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 по необходимости тактично скорректировать его планы. В ходе экзамена можно время от времени интересоваться: «Сколько тебе еще осталось?» – и помогать скорректировать собственные ожидания («Тебе не нужно делать столько. Того, что ты уже выполнил, будет достаточно. Переходи к следующему заданию»).

**Рекомендации и родителям** Необходимо избегать сравнения с другими и снизить субъективную значимость ЕГЭ. Родителям важно помочь составить щадящий режим дня и регулировать степень загруженности, воздержаться от оценки и сравнения с другими детьми. Необходимо, чтобы родитель выражал любовь и поддержку ребенку независимо от его учебных успехов. Важно переключить ребенка с эмоционального реагирования на планирование и сконцентрировать на проверке.

## **КАК ПЛАНИРОВАТЬ СВОЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

1. Взявшись за дело, прежде всего четко сформулируй, что хочешь сделать (цель предстоящей деятельности).
2. Постарайся хорошенько понять, почему ты это будешь делать, что тебя толкает сделать это, для чего это нужно.
3. Отыскав один путь к цели, попытайся найти и другие: далеко не всегда самый очевидный вариант оказывается самым лучшим.
4. Сравни все варианты и, взвесив достоинства и недостатки каждого из них, выбери наилучший.
5. Раздели предстоящую работу на этапы, наметив промежуточные цели, при этом желательно хотя бы примерно определить длительность каждого этапа.
6. Старайся действовать строго по плану, постоянно сверяя свои действия с ним. Корректировать нужно с учетом получаемых результатов, то есть используя обратную связь.
7. По окончании работы осмысли ее результаты, оцени степень их совпадения с поставленной целью. Учти сделанные ошибки, чтобы избежать их впредь.