

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт развития образования Республики Татарстан»

**Психолого-педагогическое сопровождение
участников образовательных отношений
в аспекте подготовки обучающихся
к государственной итоговой аттестации
и другим оценочным процедурам разного уровня**

Информационно-аналитические материалы

Казань
2023

ББК 74.202.4

П86

Печатается по решению Ученого совета ГАОУ ДПО ИРО РТ
под общей редакцией Нугумановой Л.Н.,
ректора ГАОУ ДПО РТ, д-ра пед. наук
Шамсутдиновой Л.П., проректора по научной
и инновационной деятельности, канд. хим. наук

Автор-составитель:

Э.Х. Башлай, научный сотрудник лаборатории воспитания
и профилактики асоциального поведения ГАОУ ДПО ИРО РТ

Психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в аспекте подготовки обучающихся к государственной итоговой аттестации и другим оценочным процедурам разного уровня: информ.-аналит. материалы / авт.-сост. Э.Х. Башлай. — Казань: ИРО РТ, 2023. — 44 с.

С момента введения ОГЭ и ЕГЭ накоплен большой практический опыт по психолого-педагогическому сопровождению школьников в период сдачи экзаменов. В данном издании мы предлагаем материалы, которые помогут родителям и педагогам оказать своевременную психолого-педагогическую помощь выпускникам.

Информационно-аналитические материалы рекомендованы для использования педагогами-психологами, классными руководителями и другими педагогами в рамках информационно-просветительской и коррекционной работы с родителями и обучающимися.

© ГАОУ ДПО ИРО РТ, 2023

ВВЕДЕНИЕ

В жизни школьников есть много ответственных периодов, которые влияют на психологическое благополучие, мотивацию и физическое самочувствие. Самым серьезным и ответственным этапом, безусловно, является подготовка к экзаменам и другим оценочным процедурам. Много тревог и переживаний по поводу предстоящих экзаменов связано с непосредственным влиянием на детей установок, советов и рекомендаций родителей и педагогов. На практике часто вместо помощи и поддержки педагоги и родители создают дополнительные условия для формирования страхов перед предстоящими экзаменами и создают вокруг школьников стрессогенную среду, «заряжая» детей своими опасениями и переживаниями, тревогой и страхами.

В связи с этим Институтом развития образования Республики Татарстан разработаны рекомендации для родителей и школьников, а также предложены информационные ресурсы для получения объективной информации по поводу процедуры проведения экзаменов и всех необходимых требований для успешной подготовки.

**Актуальные ссылки для подготовки к ОГЭ и ЕГЭ.
Нормативно-правовые документы,
регламентирующие процедуру сдачи экзаменов**

Обращаем внимание, что актуальная и достоверная информация по вопросам государственной итоговой аттестации выпускников 9, 11 классов размещается на официальных сайтах:

ФГБНУ «ФИПИ» <https://fipi.ru/> ;

ФГБУ «ФЦТ» <http://rustest.ru/> ;

Федеральная служба по надзору в сфере образования
<https://obrnadzor.gov.ru/>

Все о ЕГЭ:

информационный портал ЕГЭ

<https://obrnadzor.gov.ru/gia/gia-11/> ;

сайт министерства образования и науки Республики Татарстан <https://mon.tatarstan.ru/EGE.htm>

**Полезные сайты по подготовке
к экзаменам и выбору профессий**

✓ «Навигатор ГИА» – информационный ресурс, где собрана вся самая актуальная информация об экзаменах. Навигатор включает ссылки на полезные материалы и аннотации к ним в виде текстов и кратких видеороликов. Все материалы сгруппированы по разделам: «ДемOVERсии, спецификации и кодификаторы ЕГЭ»; «Материалы для подготовки к итоговому

https://obrnadzor.gov.ru/navigation-gia/news_gia/
<https://fipi.ru/ege/demoversii-specifikacii-kodifikatory>
Онлайн-консультации разработчиков КИМ ЕГЭ 2023
<https://fipi.ru/ege/videokonsultatsii-razrabotchikov-kim-yege>

<p>сочинению»; «Методические рекомендации для выпускников по самостоятельной подготовке к ЕГЭ»; «Открытый банк заданий ЕГЭ»</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ «Навигатор самостоятельной подготовки к ЕГЭ», где размещены методические рекомендации для обучающихся 11-х классов, с советами разработчиков КИМ ЕГЭ и полезной информацией для организации индивидуальной подготовки к ЕГЭ ✓ Демоверсии, спецификации, кодификаторы», где представлены документы, определяющие структуру и содержание КИМ ЕГЭ: кодификаторы элементов содержания и требований к уровню подготовки обучающихся; спецификации КИМ проведения ЕГЭ по учебным предметам; ✓ Демонстрационные варианты КИМ проведения ЕГЭ по учебным предметам 	
<p>Материалы для подготовки к ГВЭ-11, где размещены материалы для подготовки к ГВЭ по всем предметам, а также тренировочные сборники для подготовки к государственной итоговой аттестации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов</p>	<p>https://fipi.ru/gve/gve-11</p>
<p>Онлайн-консультации для выпускников и педагогов, где расскажут об особенностях содержа-</p>	<p>https://vk.com/rosobrnadzor</p>

ния и структуры КИМ: как построить работу при подготовке к ЕГЭ, на какие задания обратить внимание, как избежать типичных ошибок и правильно воспользоваться доступными ресурсами для подготовки	
Учитесь и готовьтесь к экзаменам	https://yandex.ru/tutor/
Открытый банк заданий для оценки читательской грамотности (5–9 классы)	https://fipi.ru/otkrytyy-bank-zadaniy-dlya-otsenki-yestestvennonauchnoy-gramotnosti
Открытый банк заданий для оценки естественнонаучной грамотности (7–9 классы).	https://fipi.ru/otkrytyy-bank-zadaniy-chitatelskoi-gramotnosti
Выбор вуза: 5 важных принципов	https://education.forbes.ru/aut hors/vibor-vuza-pyat-principov
Информационные ресурсы для педагогов в приложении Telegram	https://t.me/Academy
Информационный портал ОГЭ	https://obrnadzor.gov.ru/gia/gia-9/
ЕГЭ – на все 100	https://www.youtube.com/playlist?list=PLr3fDr4EMQM5Pw4BkbWvhU8lacY86aqs3
Материалы для подготовки к ЕГЭ и ОГЭ	https://fipi.ru/ https://obrnadzor.gov.ru/navigator-gia/materialy-dlya-podgotovki-k-ege/ https://obrnadzor.gov.ru/gia/gia-9/poleznaya-informacziya/ https://www.youtube.com/channel/UCxuyupc2NXo3U_DHyZOIxeQ
Навигатор самостоятельной подготовки к ЕГЭ	https://fipi.ru/navigator-podgotovki/navigator-ege
ФГБНУ «Федеральный институт	https://education.forbes.ru/aut

педагогических измерений» С какими баллами ЕГЭ можно поступить в вуз?	horskopilka.ru/bally-ege-dlya-postupleniya
Задания для 5–9 классов по истории, обществознанию, физике, биологии, химии для развития письменной речи	https://fipi.ru/metodicheskaya-kopilka/zadaniya-dlya-5-9-klassov
Тренировочные сборники для подготовки к ГИА-11 незрячих и слабовидящих обучающихся	https://fipi.ru/gve/trenirovochnyye-sborniki-dlya-obuchayushchikhsya-s-ovz-gia-11-nezryachikh
Онлайн-тесты по всем предметам. Данный ресурс содержит учебные пособия, разбор заданий, типовые примеры экзаменов по различным дисциплинам, решебники, видеоуроки	https://moeobrazovanie.ru/online_test
Учительский портал. На портале имеются научно-методические разработки и другие материалы, которые можно использовать для подготовки школьников к экзаменам (презентации, таблицы, диаграммы).	https://www.uchportal.ru/load/27
Фоксфорд. Большое количество курсов для педагогов, школьников и родителей в период подготовки к экзаменам	https://inlnk.ru/VoQMxz
Сдам ГИА: решу ОГЭ	https://inf-oge.sdangia.ru/
Открытый банк заданий по математике	http://live.mephist.ru/show/mathege2010/
Варианты ОГЭ, ЕГЭ, ВПР за текущий год	https://neznaika.info/

Рекомендации родителям выпускников «Как помочь ребенку успешно подготовиться и сдать экзамены?»

Приближается пора сдачи экзаменов у школьников. Подготовка к экзаменам — серьезный этап, требующий поддержки, чуткого и внимательного отношения к своему ребенку. Исследования показывают, что школьники испытывают большой стресс, так как боятся не оправдать ожидания родителей и педагогов, испытывают страх перед тем, что не наберут нужное количество баллов для поступления в выбранный ими вуз, страх перед тем, что не справятся с эмоциями. У каждого выпускника свой страх и свои объективные причины для переживаний.

В ответственный предэкзаменационный период детям нужна родительская помощь, забота, внимание и готовность пройти этот непростой период вместе. Современные родители часто стремятся реализовать самих себя через достижения своих детей, не учитывают реальные способности, интересы и возможности ребенка.

Ошибки, которые совершают родители, мотивируя ребенка на успешную сдачу экзаменов:

- повышают тревожность ребенка, постоянно указывая на свое родительское беспокойство и страх за результаты ОГЭ и ЕГЭ;
- перекладывают ответственность за подготовку ребенка к экзаменам на образовательную организацию или репетиторов;

- не знакомятся с нормативными документами, касающимися регламента процедуры проведения экзаменов, не посещают официальные сайты министерств, на которых размещена вся подробная информация;

- выражают в присутствии ребенка постоянное недовольство введением ОГЭ и ЕГЭ, тем самым формируют негативное отношение к экзаменам и у ребенка;

- не замечают переутомление и информационно-психологическое истощение у ребенка;

- постоянно сравнивают с более успешными школьниками.

Каждому родителю старшеклассника, которому предстоит сдача ОГЭ и ЕГЭ, необходимо определить для себя несколько ключевых правил.

Правило 1. Демонстрировать веру в своего ребенка, в то, что экзамены будут сданы и результаты будут положительными.

Правило 2. Разговаривать с ребенком не только по теме предстоящих экзаменов. Беседы на любые интересующие ребенка темы позволят создать атмосферу доверия, диалога и заинтересованности. Возможно, именно в процессе откровенного разговора на разнообразные темы дети и родители смогут лучше понять друг друга, выяснить настоящую сферу интересов и планы на будущее. Важно вместе с ребенком планировать его будущее. *Правило 3.* Не упрекать ребенка потраченными на него материальными, моральными и физическими ресурсами, не говорить, что ребенок что-то должен родителям. Родителям важно осоз-

знать, что все виды поддержки ребенка, материальные и психологические, — прямая обязанность родителей.

Правило 4. Рассмотреть с ребенком все возможные варианты получения профессии, которую выбрал сам ребенок (с учетом предполагаемых баллов). Важно рассмотреть вариант продолжения образования после школы и в ситуации, когда реальные баллы не будут соответствовать ожидаемым результатам (искать альтернативы и варианты продолжения образования и получения профессии).

Правило 5. Не показывать детям собственный страх, растерянность, тревожность перед любым ответственным делом и перед предстоящими у ребенка экзаменами. Дети чувствуют состояние родителей и легко перенимают те же эмоции, что и у родителей. Спокойствие родителей, поддержка и вера в успех — одно из условий успешной сдачи экзаменов школьниками. Домашняя атмосфера играет огромную роль. Дома ребенку должно быть спокойно и безопасно, в домашней обстановке он должен успокаиваться, даже если в школе его «накрутили».

Правило 6. Не пропускать родительские собрания, на которых рассказывают о процедуре экзаменов и всех особенностях его проведения.

Правило 7. Внимательно наблюдать за самочувствием ребенка и при малейших признаках эмоционально-психологического неблагополучия обратиться к терапевту, психологу, детскому неврологу, психотерапевту. Не игнорировать у ребенка бессонницу, потерю аппетита, тревожность, страх, неуверенность, раздражительность, потерю

сна. Все это может быть началом серьезных психосоматических нарушений с далеко идущими последствиями.

Правило 8. Никогда не критиковать педагогов в присутствии ребенка, не перекладывать всю ответственность за результат экзаменов на педагога или репетитора.

Правило 9. Не напоминать ребенку об учебных неудачах и его отношении к обучению в школьный период. Не надо приводить примеры, когда ребенок не справился с учебными задачами и испытывал трудности в освоении отдельных предметов. В предэкзаменационный период важно подчеркивать лучшие качества ребенка и демонстрировать родительскую готовность принять любой результат. Нельзя отталкивать ребенка и проявлять эмоциональную холодность. В такой ситуации школьник любого возраста может остаться один на один со своими переживаниями и страхами. Подготовка к экзаменам сопровождается интенсивными интеллектуальными, информационными и психологическими нагрузками, поэтому детям так нужна поддержка родителей.

Правило 10. Следить за тем, чтобы у ребенка был отдых и режим дня. В период подготовки к экзаменам важно не допустить эмоционального истощения и интеллектуального переутомления.

Правило 11. Не поддерживать разговор в родительских чатах, если там присутствует паника, отчаяние, страх родителей за детей. Знакомьтесь с информацией об ОГЭ и ЕГЭ только на официальных информационных ресурсах Министерства просвещения Российской Федерации и министерства образования и науки Республики Татарстан.

Правило 12. Поддерживать контакт с педагогами, которые объективно смогут дать информацию об уровне подготовки ребенка к экзаменам (на основании результатов пробных экзаменов). Необходимо знать, как ребенок готовится к ЕГЭ, какие дополнительные занятия посещает, какие результаты имеет по пробным экзаменам, какая успеваемость на уроках, имеются ли пропуски уроков по основным предметам. Владение информацией о ребенке позволяет предотвратить нежелательный результат.

Правило 13. Помнить, что стресс перед предстоящими экзаменами испытывают все ученики без исключения: отличники, ударники и троечники. Нельзя обвинять ребенка в том, что он слишком волнуется или слишком переживает, возможно, личностная тревожность — это годами сформированная привычка перед ответственным делом.

Правило 14. Обеспечить всем необходимым для подготовки к экзаменам (учебники, тестовые материалы, курсы подготовки, дополнительное образование).

Правило 15. Поддерживать во всем. Детям хочется слышать от родителей: «Я в тебя верю», «Я рядом, если тебе понадобится поддержка», «Мы любим тебя при любом результате экзамена».

Правило 16. Никогда не говорить своему ребенку: «Делай что хочешь, нам все равно!» — тем самым демонстрируя свое безразличие к проблемам детей.

Уважаемые родители, помните, что количество баллов на ОГЭ и ЕГЭ не является показателем личности вашего ребенка и измерением его возможностей!

Правило 17. Не преувеличивать значимость ЕГЭ в жизни ребенка.

Правило 18. Не создавать нервной и стрессовой обстановки дома.

Уважаемые родители!

Независимо от того, как ребенок обучался и какие у него были достижения или неудачи в школьный период, ваша задача создать необходимые условия для того, чтобы ребенок чувствовал родительскую помощь и поддержку на протяжении всего жизненного пути. Исключите из своих обращений к ребенку «Ты должен!». Эта фраза вынуждает постоянно чувствовать себя в напряжении. Старшеклассники находятся в том возрасте, когда они прекрасно понимают все возможности, которые открываются перед ними, если экзамены будут сданы успешно и ребенок получит необходимую сумму баллов и даже если в жизни происходит что-то не по плану (не тот результат, на который рассчитывал ребенок).

Совместно подводите итоги дня, подчеркивайте старания и усердия ребенка.

Для выпускников сильным стрессовым фактором является ситуация неопределенности, когда есть определенная зависимость выбора будущей профессии от результатов экзамена. Ситуация неопределенности повышает тревожность и способствует истощению нервной системы. Для предупреждения данного негативного явления необходимо проговорить с ребенком все варианты на случай ожидаемых и непредсказуемых результатов.

До начала сдачи экзаменов важно составить план с ближайшими целями и альтернативный план на случай непредвиденных ситуаций.

Помощь родителей заключается не только в организации полноценного питания и режима дня, в обеспечении необходимыми учебниками и справочными материалами. Она заключается в оказании помощи ребенку с выбором профессии и навигации среди большого количества высших учебных заведений по смежным специальностям.

Уважаемые родители! В настоящее время дети школьного возраста сталкиваются с высокими требованиями к образовательным результатам. Каждая школа, лицей или гимназия уделяют большое внимание качественной подготовке школьников к экзаменам. У многих родителей имеется повышенная, необоснованная тревога, которую они передают своим детям. Каждая образовательная организация информирует выпускников о всей процедуре проведения экзамена и проводит тренировочные (пробные) ЕГЭ и ОГЭ, знакомит со всеми нормативно-правовыми документами, регламентирующими процедуру проведения экзаменов.

В своей образовательной организации вы можете получить полную информацию у заместителя директора по учебной работе и классного руководителя, а также посетив родительские собрания, на которых вам также могут предоставить информацию об официальных ресурсах, где размещена вся актуальная информация.

Рекомендации школьникам

1. Необходимо определить для себя, что именно вас пугает перед предстоящими экзаменами.

2. Никогда не откладывайте на завтра то, что можете сделать сегодня (выучить, спросить, прочитать, прорешать и др.).

3. Для исключения неожиданностей на экзамене важно узнать все подробно о процедуре экзамена и нюансах заданий, которые могут быть по выбранным предметам.

4. Важно помнить, что материал, который предлагается на экзамене, всегда в рамках школьной программы, поэтому знаком каждому школьнику.

5. Для того чтобы успешно написать экзамен, требуется систематическая подготовка, за несколько дней сложно освоить учебную программу всех школьных лет. Рекомендуется повторить то, что вызывало наибольшее затруднение и сложность в освоении.

6. Важным условием успеха на экзамене является ориентировка во времени, рекомендуется хорошая тренировка по написанию пробных экзаменов с учетом затраченного времени.

7. Необходимо поговорить с друзьями (одноклассниками), которым также предстоит сдача экзаменов, о том, как они готовятся.

8. Необходимо мысленно представить свое поведение на экзамене, представить, какие задания могут быть, и сформировать образ успешного ученика, который, естественно, со всем справится.

9. Важно до экзамена потренироваться писать тексты за определенное время, чтобы сформировался навык работы в условиях ограниченного времени и стресса.

10. Важно организовать пространство для интенсивной подготовки к экзаменам и освободить рабочий стол от лишних учебных принадлежностей и других отвлекающих предметов.

**Список рекомендованной литературы
для изучения опыта оказания психолого-педагогической
поддержки школьникам в период сдачи экзаменов**

1. Плохо проверенный ОГЭ – это предпосылка к плохо подготовленному ЕГЭ // Директор школы. – 2020. – №3. – С.63-67.
2. 20 лет ЕГЭ: что было, что будет // Учительская газета. – 2021. – №8. – 23 февраля. – С.2.
3. Алиева, А. Тренировка начинается! Дан старт подготовке к всероссийским проверочным работам 2021 года. Советы специалиста о выборе методики и инструментария / А. Алиева // Учительская газета. – 2020. – №34. – 25 августа. – С.15.
4. Барашев, А. Любить предмет. Ценить ученика. Используйте подготовку к ЕГЭ по русскому языку для духовного взросления старшеклассников / А. Барашев // Учительская газета – 2019. – № 42. – 15 сентября. – С. 17.
5. Барашев, А. Разговоры на отметку. Как достойно пройти итоговое собеседование: заочная консультация для очной подготовки / А. Барашев // Учительская газета. – 2020. – №34. – 25 августа. – С.15.
6. Белобородова, А. План мероприятий, чтобы помочь школьникам уверенно сдать ВПР и ГИА / А. Белобородова // Справочник педагога-психолога. Школа. – 2020. – №2. – С.6-13.
7. Белобородова, А. Подготовка к итоговому собеседованию. Конспект занятия / А. Белобородова // Справочник педагога-психолога. Школа. – 2020. -№1. – С.71-79.

8. Беляева, А. К вызовам современности готовы. Подготовка к ВПР по русскому языку в 5-м и 6-м классах / А. Беляева // Учительская газета. – 2021. - №7. – 16 февраля. – С.15.
9. Василевская, А. Приоритеты учителя-практика. Выбор инструментария для успешной подготовки к ОГЭ по русскому языку – задача первостепенной важности / А. Василевская. – 2020. - №36. – 8 сентября. – С.17.
10. Вербицкая, М.В. Результаты единого государственного экзамена по иностранным языкам 2020г / М.В. Вербицкая, К.С. Махмурян, И.В. Трешина // Иностранные языки в школе. – 2020. – №10. – С.42-51.
11. Волков, Е.С. Организация учебного пространства для учащихся, сдающих экзамен по информатике в форматах ОГЭ-9 и ЕГЭ-11 в ГБОУ Школа №1517 / Е.С. Волков // Методист. – 2020. – №3. – С.10-11.
12. Гайсин, И. Результаты ЕГЭ-2019 и методические рекомендации / И. Гайсин // Мэгариф. – 2019. – № 12. – С.48-52.
13. Гаммершмидт, И. Итоги работы за год и ГИА в циклограмме на июнь / И. Гаммершмидт // Справочник заместителя директора школы. – 2020. – №6. – С.47-57.
14. ГИА и ВПР организуют в новом формате // Справочник руководителя образовательного учреждения. – 2020. – №7. – С.8.
15. ГИА-2020, итоговое сочинение и открытые мероприятия в циклограмме дел на месяц // Справочник заместителя директора школы. – 2019. – №11. – С.76-91.

16. Гимранова, Т. Анализ результатов и основные изменения / Т. Гимранова // Мэгариф. – 2019. – №2. – С.24-31.
17. Горбатова, О. Не только о грамматической зоркости. Успех на ОГЭ по русскому языку не самоцель, а важный этап на пути познания родной культуры / О. Горбатова // Учительская газета. – 2020. – №42. – 20 октября. – С. 15.
18. Горячков, И. Через «науку» к жизни! ЕГЭ по обществознанию как способ найти ответы на важные жизненные вопросы / И. Горячков // Учительская газета. – 2019. – № 42. – 15 октября. – С. 15.
19. Готовые события Года памяти и славы и итоговые дела по ГИА в майской циклограмме // Справочник руководителя образовательного учреждения. – 2020. – №5. – С.69-79.
20. Готовый план методической работы на второе учебное полугодие, чтобы улучшить ВСОКО и результаты ГИА // Справочник заместителя директора школы. – 2019. – №2. – С.16-31.
21. Данилина, Н. Знания для жизни. Новые вводные для ОГЭ по обществознанию / Н. Данилина // Учительская газета. – 2020. – №37. – 15 сентября. – С.14.
22. Диагностические карты, по которым педагоги проверят готовность школьников к ВПР // Справочник заместителя директора школы. – 2021. – №2. – С.22-38.
23. Добротина, И. Думая о будущем, живи настоящим. Готовимся к ЕГЭ по русскому языку с учетом актуальных изменений в контрольных измерительных материалах

- / И. Добротина // Учительская газета. – 2020. – №37. – 15 сентября. – С.21.
24. Доступен график Всероссийских проверочных работ на 2020 год // Управление начальной школой. – 2020. – №3. – С.7.
25. Доступна демоверсия нового ЕГЭ по информатике // Справочник классного руководителя. – 2020. – №10. – С. 6.
26. Драбкина, С. Новые КИМ для десятиклассников и еще пять изменений в ГИА. Внедрить их помогут два инструмента // Справочник руководителя образовательного учреждения. – 2020. – №2. – С. 22-37.
27. Драбкина С. Экспресс-проверка готовности к итоговому собеседованию – 2021 / С. Драбкина // Справочник заместителя директора школы. – 2021. – №1. – С.71-81.
28. ЕГЭ в электронном формате: плюсы и минусы // Учительская газета. – 2019. – №23. – 4 июня. – С.2.
29. ЕГЭ на компьютере: станет ли экзамен проще? // Учительская газета. – 2019. – № 45– С. 2 .
30. ЕГЭ-2020 // Учительская газета. – 2020. – №25. – 23 июня. – С. 6-7.
31. ЕГЭ-2020. Выводы. Интервью с И. Круглинским // Директор школы. – 2020. – №9. – С.73-80.
32. ЕГЭ-2020: основные итоги // Учительская газета. – 2020. – №31. – 4 августа. – С. 2-3.
33. Екушева, Н. Рука на пульсе. Решительный старт: подготовка к ЕГЭ-2021 по математике профильного уровня начинается сегодня / Н. Екушева // Учительская газета. – 2020. – №36. – 8 сентября. – С.15.

34. Ивлева, А. Как оформить отношения с учениками, которые получили неудовлетворительные результаты на ГИА / А. Ивлева // Справочник заместителя директора школы. – 2020. – №6. – С.22-31.
35. Ивлева, А. Консультация юриста. Что родители должны знать об апелляции на ГИА / А. Ивлева // Справочник классного руководителя. – 2020. – №6. – С.44-49.
36. Ивлева, А. Ученику стало плохо и еще семь нештатных ситуаций, в которые вы можете попасть на ГИА-2020 / А. Ивлева // Справочник классного руководителя. – 2020. – №6. – С.22-25.
37. Известен график ВПР на 2020 год // Управление начальной школой. – 2020. – №9. – С.6.
38. Как пандемия коронавируса повлияла на ГИА-2020 // Справочник заместителя директора школы. – 2020. – №5. – С.6-7.
39. Капалкина, Ю. 50 подходов по 20 упражнений, или Пора подкачаться к ЕГЭ по математике! / Ю. Капалкина // Учительская газета. – 2020. – №36. – 8 сентября. – С.15.
40. Ковалев, А. Как показать объективные результаты на ВПР: процедура, проверка и документы / А. Ковалев, Н. Никулина // Справочник руководителя образовательного учреждения. – 2020. – №3. – С.34-39.
41. Количество предметов на ОГЭ могут сократить // Справочник заместителя директора школы. – 2021. – №1. – С. 6.
42. Кому и зачем нужны ВПР? // Директор школы. – 2020. – №1. – С.73-78.

43. Кострова, В. Привлеченные. Зачем педагогов использовать там, где не требуется никакой квалификации? / В. Кострова // Учительская газета. – 2020. – №28. – 14 июля. – С.8.
44. Кристи, А. История экзаменов – история взросления: от SAT до ЕГЭ / А. Кристи // Народное образование. – 2020. – №3. – С.41-53.
45. Крылова, Е. Итоговое собеседование, Неделя науки и другие дела заместителя директора в циклограмме / Е. Крылова // Справочник заместителя директора школы. – 2021. – №2. – С.50-59.
46. Крылова, Е. Подготовка к итоговому собеседованию и Месячник патриотического воспитания в циклограмме на январь / Е. Крылова // Справочник заместителя директора школы. – 2021. – №1. – С.17-25.
47. Лазарева, М. Профстандарт учителя и обязательный ЕГЭ по истории. Прогнозы по изменениям от экспертов / М. Лазарева // Справочник руководителя образовательного учреждения. – 2020. – №1. – С. 18-21.
48. Лазарева, М. Профстандарт учителя и обязательный ЕГЭ по истории. Прогнозы по изменениям от экспертов / М. Лазарева // Справочник руководителя образовательного учреждения. – 2020. – №1. – С. 18-21.
49. Лунева, Н. План-конспект педсовета, чтобы скорректировать работу педагогов во II четверти по итогам ВПР и входных диагностик / Н. Лунева // Справочник заместителя директора школы. – 2020. – № 10. – С. 40-53.

50. Лурье, Л. Введение ЕГЭ – самая удачная реформа путинского времени / Л. Лурье // Учительская газета. – 2019. – №26. – 25 июня. – С.17.
51. Махмутова, Л.Р. Организация подготовки к ЕГЭ по русскому языку с помощью инструментов Microsoft / Л.Р. Махмутова // Методист. – 2020. – №4. – С.4-5.
52. Мелешко, В. Во имя чего? Проводя любой экзамен, важно понимать, кому и зачем все это нужно / В. Мелешко // Учительская газета. – 2020. – №21. – 26 мая. – С.5.
53. Мендаева, Д. Как классному руководителю подготовить учеников к ВПР. Конспект практикума / Д. Мендаева // Справочник педагога-психолога. Школа. – 2020. – №2. – С.14-23.
54. Методические рекомендации по соблюдению социальных гарантий педагогическим работникам, привлекаемым к проведению государственной итоговой аттестации. Приложение к письму Министерства просвещения Российской Федерации от 4 февраля 2020 г. №ВБ-175/08 // Юридический журнал директора школы. – 2020. – №4. – С.41-44.
55. Мингачева, А. Внимание к деталям. Как эффективно нарастить критическую массу знаний по русскому языку к ОГЭ-2021 / А. Мингачева // Учительская газета. – 2020. – №37. – 15 сентября. – С.17.
56. Мингачева, А. ОГЭ по русскому. Размышления эксперта над методикой подготовки к итоговому собеседованию по русскому языку / А. Мингачева // Учительская газета. – 2019. – №37. – 10 сентября. – С.17.

57. Минпросвещения планирует отменить обязательный ЕГЭ по иностранному языку // Справочник руководителя образовательного учреждения. – 2020. – №10. – С.8.
58. Минпросвещения разъяснило, как платить педагогам за участие в ГИА // Справочник руководителя образовательного учреждения. – 2020. – №4. – С.6.
59. Мишнева, Т. Как помочь выпускникам справиться со стрессом перед экзаменами. Конспект тренинга / Т. Мишнева // Справочник педагога-психолога. Школа. – 2020. – №3. – С.56-63.
60. Николаева, И. Новые ВПР и мероприятия Года памяти и славы в циклограмме работы на май / И. Николаева // Справочник заместителя директора школы. – 2020. – №5. – С.20-27.
61. Николаева, И. Осенние ВПР и новые воспитательные задачи в циклограмме работы на сентябрь / И. Николаева // Справочник заместителя директора школы. – 2020. – №9. – С.52-65.
62. Никулина, Н. Итоговое собеседование – 2020. Восемь поручений, чтобы обеспечить допуск к ОГЭ / Н. Никулина, А. Фокина // Справочник руководителя образовательного учреждения. – 2020. – №1. – С. 40-57.
63. Новые приказ и график ВПР-2020 // Справочник заместителя директора школы. – 2020. – №9. – С.46-51.
64. О методических рекомендациях по проведению Всероссийских проверочных работ: письмо Рособнадзора от 10.02.2020 №13-35 // Администратор образования. – 2020. – №5. – С.9-12.

65. О некоторых вопросах прохождения государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего общего образования: письмо Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 5 ноября 2019 г. №10-974 // Юридический журнал директора школы. – 2020. – №2. – С.27-29.
66. О некоторых вопросах прохождения обучающимися ГИА по образовательным программам среднего общего образования. Информация Рособрнадзора // Администратор образования. – 2019. – №23. – С.71-72.
67. О новых порядках ГИА в 9-х и 11-х классах // Администратор образования. – 2019. – №2. – С.75-76.
68. О проведении всероссийских проверочных работ в 5-9 классах осенью 2020 года: письмо Роспотребнадзора от 22.05.2020 №14-12 // Администратор образования. – 2020. – №13. – С.24.
69. О проведении государственной итоговой аттестации обучающихся с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий: письмо Минздрава России от 21.05.2020 №16-0/И/2-7001 // Администратор образования. – 2020. – №13. – С.54-55.
70. О проведении мониторинга ЕГЭ-2020: письмо Рособрнадзора от 18.06.2020 №14-23 // Вестник образования России. – 2020. – №13. – С.56-59.
71. О прохождении ГИА при повторном обучении: письмо Минпросвещения России от 26.12.2019 №04-1549 // Администратор образования. – 2020. – №3. – С.29-31.
72. Об определении минимального количества баллов единого государственного экзамена, подтверждающего

освоение образовательной программы среднего общего образования, и минимального количества баллов единого государственного экзамена, необходимого для поступления в образовательные организации высшего образования на обучение по программам бакалавриата и программам специалитета: приказ Рособрнадзора от 26.06.2019 №876 // Администратор образования. – 2019. – №17. – С.7-8.

73. Об организации питания при проведении ГИА: письмо Управления организации и проведения государственной итоговой аттестации Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 16 декабря 2019 г. №02-51-351/10-3669 // Юридический журнал директора школы. – 2020. – №3. – С.15-17.
74. Об особенностях проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего и среднего общего образования и вступительных испытаний при приеме на обучение по программам бакалавриата и программам специалитета в 2020 году: постановление Правительства РФ от 10.06.2020 №842 // Администратор образования. – 2020. – №13. – С.8.
75. Об утверждении единого расписания и продолжительности проведения единого государственного экзамена по каждому учебному предмету, требований к использованию средств обучения и воспитания при его проведении в 2020 году: приказ Минпросвещения России, Роспотребнадзора от 14.11.2019 №609/1559, зарегистри-

- стрирован в Минюсте России 19.12.2019 №56874 // Вестник образования России. – 2020. – №1. – С.35-40.
76. Об утверждении Порядка проведения ГИА по образовательным программам основного общего образования: приказ Минпросвещения России и Рособнадзора от 07.11.2018 №189/1513 // Администратор образования. – 2019. – №2. – С.5-32.
77. Об утверждении Порядка проведения ГИА по образовательным программам среднего общего образования: приказ Минпросвещения России и Рособнадзора от 07.11.2018 №190/1512 // Администратор образования. – 2019. – №2. – С.33-69.
78. Обязательный ЕГЭ по иностранному языку решили не вводить // Учительская газета. – 2020. – №32. – 11 августа. – С. 2-3.
79. Обязательный ЕГЭ по иностранному языку: за и против // Учительская газета. – №39. – 24 сентября. – С.2.
80. Особенности проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего и среднего общего образования и вступительных испытаний при приеме на обучение по программам бакалавриата и программам специалитета в 2020 году // Юридический журнал. – 2020. – № 6. – С.16-17.
81. Петрунина, Н. Ситуация успеха – скуке помеха. Достойный выбор для успешной подготовки к ВПР / Н. Петрунина // Учительская газета. – 2021. – №8. – 23 февраля. – С.15.

82. Пихтовникова, Д. ФИПИ. 30 вариантов самопознания. На ЕГЭ по обществознанию проверяются знание предмета и личный жизненный опыт / Д. Пихтовникова // Учительская газета. – 2020. – №42. – 20 октября. – С.13.
83. План контроля и карточки для педагогов, чтобы подготовить школьников к ОГЭ // Справочник заместителя директора школы. – 2020. – № 10. – С. 66-79.
84. По вопросу прохождения ГИА обучающимися по программам общего образования по месту фактического пребывания: письмо Рособрнадзора от 29.04.2020 №10-192 // Администратор образования. – 2020. – №11. – С.10-12.
85. Предписание Минпросвещения России о проведении регионами ГИА и ВПР // Вестник образования России. – 2020. – №10. – С.4.
86. Провести родительское собрание, ВПР и еще 30 неотложных дел директора в циклограмме на сентябрь // Справочник руководителя образовательного учреждения. – 2020. – №9. – С.37-47.
87. Прохорова, С. Типичные ошибки на ВПР в начальной школе и задания, чтобы их отработать / С. Прохорова, О. Еремеева // Управление начальной школой. – 2020. – №3. – С.10-23.
88. Работу в ГИА включают в педстаж для досрочной пенсии // Справочник руководителя образовательного учреждения. – 2019. – №10. – С.8.
89. Разъяснения по вопросам осуществления текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

- обучающихся в общеобразовательных учреждениях // Юридический журнал. – 2020. – № 7. – С. 17-23.
90. Райцева, Е. Научите школьников понимать и писать тексты для итогового собеседования и ГИА-2020. Январский педсовет / Е. Райцева // Справочник заместителя директора школы. – 2020. – №1. – С.32-43.
91. Рособрнадзор вводит систему распознавания почерка на ЕГЭ-2020 // Справочник заместителя директора школы. – 2020. – №4. – С.7.
92. Рособрнадзор вводит систему распознавания почерка на ЕГЭ-2020 // Справочник классного руководителя. – 2020. – №5. – С.4.
93. Рособрнадзор усилит онлайн-наблюдение на ЕГЭ // Справочник заместителя директора школы. – 2021. – №2. – С.7.
94. Рычкова, О. Траектория успеха. Как проложить правильные ориентиры в ходе подготовки к ОГЭ по математике-2021 / О. Рычкова // Учительская газета. – 2020. – №37. – 15 сентября. – С.22.
95. Савенко, В. «Я смогу!» Технология психологической подготовки к ГИА / В. Савенко // Директор школы. – 2020. – №3. – С.87-93.
96. Смирнов, А. Абитуриентам нового созыва. Масштабирование необходимых знаний выпускников при подготовке к ЕГЭ по русскому языку / А. Смирнов // Учительская газета. – 2020. – №36. – 8 сентября. – С.21.
97. Соломин, В. Если нестандартные методы умножить на содержательные идеи... Правильные пособия для ЕГЭ

- по математике: рекомендации эксперта / В. Соломин // Учительская газета. – 2019. – № 42. – 15 октября. – С.21.
98. Соломин В. Отчет пошел! Во-первых, во-вторых, в-третьих, или Как использовать весь потенциал учебного пособия для подготовки к ОГЭ по математике / В. Соломин // Учительская газета. – 2020. – №36. – 8 сентября. – С.21.
99. Сонин, С.В. Опасные экзамены: а стоит ли игра свеч? / С.В. Сонин // Администратор образования. – 2019. – №14. – С.2-5.
100. Сухарева, С. По линейке тестовых заданий ФИПИ. 37 шагов к успеху, или Полный курс подготовки к ЕГЭ по русскому языку / С. Сухарева // Учительская газета. – 2020. – №41. – 13 октября. – С.15.
101. Твердохлебова, И.П. Уроки ЕГЭ и опыт дистанта / И.П. Твердохлебова, П.В. Сысоев // Иностранные языки в школе. – 2020. – №10. – С.2-3.
102. Тимербаева, Н. Общие проблемы и анализ результатов / Н. Тимербаева, Э.Фазлеева, Т.Мироновская // Мәгариф. – 2019. – №2. – С.44-48.
103. Тимеркаев, Б. ЕГЭ по физике: что нового? / Б. Тимеркаев // Мәгариф. – 2020. – №2. – С.70-74.
104. Титаренко, А. Итоговое собеседование в 9-классе. Чем помочь своим ученикам, если не преподаешь русский язык / А. Титаренко // Справочник классного руководителя. – 2020. – №1. – С.46-53.
105. Титаренко, Н.Н. Всероссийские проверочные работы по предмету «окружающий мир»: учим младших школь-

- ников выполнять трудные задания / Н.Н. Титаренко // Начальная школа. – 2020. – №5. – С.59-62.
106. Три главные причины, из-за которых школы попадают в списки необъективности по ВПР // Справочник руководителя образовательного учреждения. – 2020. – №3. – С.20-25.
107. ФИОКО ждет ваших предложений, чтобы улучшить ВПР // Справочник заместителя директора школы. – 2020. – №1. – С.9.
108. ФИОКО предлагает вам обсудить плюсы и минусы Всероссийских проверочных работ // Управление начальной школой. – 2020. – №1. – С.6.
109. ФИПИ и Рособрнадзор запустили бесплатный ресурс для подготовки к ГИА // Справочник заместителя директора школы. – 2021. – №2. – С.7.
110. Фокина, А. ОГЭ и ЕГЭ: родители на стороне ребенка. Сценарий встречи, памятки и плакат / А. Фокина // Справочник педагога-психолога. Школа. – 2020. – №2. – С.24-37.
111. Хайрова, З. Подготовка к ГИА-2020. Конспект родительского собрания / З. Хайрова // Справочник классного руководителя. – 2020. – №3. – С.70-75.
112. Халикова, Ф. Результаты ЕГЭ в условиях дистанционного обучения / Ф. Халикова // Магариф. – 2020. – №11. – С.78-82.
113. Хуснутдинова, Р. Обязательный экзамен по иностранному: в школе №18 к этому готовы / Р. Хуснутдинова // Магариф. – 2019. – №12. – С.16-20.

114. Хуснутдинова, Р.В. В ВПР нет ничего страшного и непосильного / Р.В. Хуснутдинова // Магариф. – 2020. – №3. – С.14-17.
115. Щербакова, Т. ГИА-2020, итоговое собеседование и открытые мероприятия. Дела заместителя директора на месяц / Т. Щербакова // Справочник заместителя директора школы. – 2020. – №2. – С.24-47.
116. Щербакова, Т. Подготовка к итоговому сочинению по новым темам, к НИКО и оценке качества по заданиям PISA. Главные дела в октябре / Т. Щербакова // Справочник заместителя директора школы. – 2019. – № 10. – С. 38-57.
117. Щербицкий, В.А. Формирование интереса к изучению истории в ходе подготовки детей к всероссийской проверочной работе (5 класс) / В.А. Щербицкий // Методист. – 2020. – №1. – С.44-46.
118. Яникова, Н. Попробуйте нестандартные решения. О некоторых подходах в организации подготовки к ЕГЭ-2020 по физике / Н. Яникова // Учительская газета. – 2019. – № 42. – 15 октября. – С. 11.
119. Ярцева, В. Три новых приказа, чтобы провести ВПР в сентябре / В. Ярцева // Справочник руководителя образовательного учреждения. – 2020. – №9. – С.64-79.
120. Ярцева, В. Пять контрольных точек, чтобы проверить Положение о текущем контроле и промежуточной аттестации / В. Ярцева // Справочник заместителя директора школы. – 2020. – №9. – С.38-45.

Из опыта работы педагогов и педагогов-психологов по поддержке школьников в период сдачи экзаменов и индивидуальному сопровождению

*Галявина Дилара Азатовна,
педагог-психолог МБОУ «Лицей № 149» г. Казани*

Метафорические карты – уникальный инструмент в работе психолога

Начав работать педагогом-психологом, я столкнулась с проблемой застенчивости некоторых детей, связанной с их психологическими особенностями. Не все дети идут на контакт, и не со всеми легко найти общий язык. В связи с этим я пришла к методу использования метафорических ассоциативных карт в работе с детьми, подростками и старшеклассниками.

Метафорические карты – набор картинок с позитивными изображениями. На картинках изображены люди, дома, животные, растения. Каждая карта не несет заложенного смысла, каждый человек в изображении находит собственные отражения и выражает собственные чувства, которые вызывает та или иная карта. Не каждый ребенок, придя на занятие, может рассказать о своих чувствах и своем настроении, а когда предлагаешь выбрать из предложенных картинок ту, на которую похоже настроение или чувство, ему становится проще и интересней. На первом занятии ребёнку предлагается просто познакомиться с изображениями и посмотреть карты, подержать их в руках,

разложить в любом порядке и только потом, когда ребёнок будет заинтересован, приступать к работе. Я применяю колоды карт «Она», «Я и все-все-все» (автор К. Крюгер), «Роботы» (автор Т. Ушакова). В руководстве к некоторым картам обозначено, что они используются в работе со взрослыми, но из них нужно убрать всего лишь некоторые картинки, и они будут удобны для работы и с детьми. Изображения на картах позитивные, среди них нет негативных сюжетов, поэтому карты могут использоваться для работы с детскими травмами, страхами и переживаниями. Например, можно предложить выбрать карту, которая похожа на настроение ребёнка, и спросить, почему он выбрал именно эту карту, что на ней изображено, хорошее или плохое, доброе или злое. Или предложить выбрать карту, которая напоминает папу, маму и других членов семьи (для диагностики детско-родительских и семейных отношений). В комплекте метафорических ассоциативных карт «Я и все-все-все» К. Крюгер предложены изображения, которые помогут обсудить с ребенком тему страхов.

1. «Этот смелый ребенок». Ребенку предлагается выбрать карту, где персонаж кажется ему самым смелым, и придумать историю о том, чего раньше боялся герой картинки и как герой карты стал смелым.

2. «Я научу тебя не бояться». Предлагается ребенку выбрать одну из карт, на которых изображены два персонажа. Один – это трусишка, другой смельчак, который объясняет трусишке, как перестать бояться. Педагог-психолог может выступить одним из героев или же предложить ребенку сыграть обе роли.

В случаях, когда требуется коррекция эмоционального состояния или поиск эмоциональных ресурсов, возможно использовать метафорические ассоциативные карты «Она» К. Крюгер. В данной технике задается временной шаг и путем сознательного или случайного выбора вытягиваются соответствующее количество карт. Сюжеты карт позитивны, и каждая карта может быть истолкована как некий ресурс или идея о том, что может быть поводом для радости.

Метафорические карты «Роботы» Т. Ушаковой являются хорошей проективной диагностической методикой. Ребёнку предлагается создать образ робота, выбрав для этого один из вариантов набора карт, каждый из которых включает в себя изображения головы, туловища и ног.

Это может быть «робот, у которого плохое настроение», либо «робот, которому трудно справиться с грустью», «робот, переживающий радость», «робот, у которого что-то болит». Особенно карты могут помочь ребёнку, которому трудно рассказывать о себе, а описание эмоций, состояния, переживаний или фантазий робота позволит ему выразить себя, а педагогу-психологу проникнуть во внутренний мир ребёнка.

Черно-белые карты, точно такие же, как цветные карты, дают возможность проведения коррекционной работы. Ребёнок, используя цвет для раскрашивания робота цветными карандашами либо добавляя к изображению какие-то детали и штрихи, выносит на поверхность свою злость, обиду, сомнения, страхи и т. д., что, безусловно, имеет психотерапевтический эффект. Черно-белый вариант под-

ходит в первую очередь для детей и подростков, которые затрудняются что-либо нарисовать самостоятельно по самым разным причинам: вследствие несформированности навыка рисования, физических ограничений, затрудняющих процесс рисования (ДЦП, дети с ограниченными возможностями развития ОВЗ и т. д.).

Варианты работы с картами «Роботы»:

1. «Похожий на меня». Ребенку предлагается создать робота, похожего на него самого.

2. «В прошлом, в настоящем, в будущем». Создание робота в три этапа:

- Робот, похожий на тебя сейчас.
- Робот, похожий на тебя, каким ты был раньше.
- Робот, похожий на тебя, каким бы ты хотел стать в будущем.

3. «Мое настроение». Ребенку предлагается создать робота, который был бы похож на его настроение сейчас. Затем обсуждается с ребенком: Почему робот выглядит именно так, как это связано с твоим настроением? Из-за чего это могло произойти, как изменить свое настроение? Ты можешь заменить любую часть тела робота, чтобы он стал похожим на «новое» настроение. Что ты думаешь об изменениях, произошедших с роботом? На какого робота тебе приятнее смотреть?

Таким образом, метафорические карты представляют собой терапевтический инструмент, который может использовать в своей работе практический психолог. Метафорические ассоциативные карты могут применяться в рамках проективной диагностики, коррекционной и кон-

сультативной практики, могут быть включены в содержание как индивидуальной, так и групповой формы работы. Существует огромное количество приемов работы с использованием метафорических карт, при этом психолог, имеющий опыт их применения на практике, может придумывать собственные варианты. Применение карт в работе с ребенком позволяет педагогу-психологу создать комфортную обстановку в рамках встречи, а также предложить безопасные упражнения для исследования проблемы ребенка.

Использованная литература

1. Метафорические ассоциативные карты для детей и взрослых «Я и все-все-все» / К. Крюгер; худож. В. Кирдий. — СПб.: Речь, 2016. — 48 с.

2. Метафорические ассоциативные карты для детей и взрослых «Она» / К. Крюгер; худож. В. Кирдий. — СПб.: Речь, 2016. — 48 с.

3. Метафорические ассоциативные карты «Роботы»/ Т.Ушакова. — М.: Генезис, 2015. — 48с.

*Павлова Оксана Юрьевна,
педагог-психолог МБОУ «Гимназия № 152» г. Казани*

**Занятие из профильного авторского курса
«Психология социума»
«Доверие как ресурс эффективного общения
в ситуации повышенной социальной ответственности»
(11 класс)**

Авторский профильный курс «Психология социума» ведется в гимназии № 152 Кировского района г. Казани с 2010 года в рамках обучения социально-экономических, социально-гуманитарных, универсальных профильных классов. Психологическое сопровождение формирования поведения в ситуации повышенной социальной ответственности происходит во время цикла занятий по развитию понимания внутренних психологических проблем. В течение 13 лет работы с учащимися выяснилось, что на успешность сдачи ЕГЭ влияют степень доверия к окружающим и самому себе и знания о том, что такое стресс.

**Конспект занятия, направленного на ознакомление
школьниками понятий «Доверие» и «Стресс»**

План занятия

1. Определения «доверие» и «стресс»
2. Как возникает и развивается доверие, что такое стресс?

Элементы тренинга

1. Упражнение «Я внимательный»

2. Упражнение «Я тебя помню»

3. Упражнение «Поглаживания»

4. Упражнение «Ручеек»

Рефлексия

Доверие — это устойчивое ощущение безопасности, уверенности в другом человеке и в самом себе.

Доверие, скорее, нравственная категория, чем психологическая. Научившись доверять себе и другим, научившись верить, можно обрести счастье.

1. Как возникает и развивается доверие

От рождения до одного года самое важное для младенца — научиться доверять. Младенческая любовь и привязанность при достаточной любви со стороны взрослого создают важное образование — бессознательное чувство доверия к людям. Оно зарождается в любовном общении матери и ребенка через телесный контакт. При этом чрезвычайно важно, чтобы мать сама была в согласии с миром, в котором она живет. Она служит проводником между ребенком и внешним миром. И оттого, как она сама относится к миру, зависит все дальнейшее благополучие ребенка. Ее негативные переживания, внутренние конфликты, недоверие к миру бессознательно передадутся и ребенку. Глубинное чувство неуверенности, ощущение внутренней подавленности, враждебности окружающего мира — все это передается ребенку и может стать началом базового недоверия к миру, совокупности различных переживаний, лишаящих веры, надежды, покоя, раскалывающих личность изнутри.

2. Доверительное общение

Взросление и развитие доверия часто сопровождаются психологическим дистрессом. Переживание вызвано тем, что человек постоянно сталкивается с необходимостью отказаться от ставшей привычной ситуации безопасности и решается предпринять нечто неизвестное, недоступное, то, что он никогда не делал раньше. Постигая новый опыт, человек открывает в себе нечто новое и таким образом самоактуализируется. При этом расширяются границы опознавания собственных возможностей, растет доверие к самому себе. Основным компонентом нездорового или неэффективного поведения является беспокойство – состояние, обратное доверию, которое организм менее всего способен переносить.

Известный американский психолог Э. Эриксон считает, что доверие — это не только надежда на других, это еще и вера в самого себя, в способность самостоятельно справляться с собственными побуждениями и нуждами. Чувство базового доверия младенца к миру — это начало его личности и основа гармоничного общения с людьми, истоки его умения присоединяться к людям и одновременно выделять себя как личность.

В. С. Сафонов рассматривает доверительность в общении как одно из важных условий эффективности общения и один из важнейших и необходимых компонентов связи людей между собой. Доверительность при этом понимается как «специфический способ социально-психологического обособления личностей в некоторую специализированную общность «мы», имеющий три специфические функции: обратной связи в процессе самопо-

знания личности; «психологического облегчения»; «психологического сближения». Обсуждение проблемы как доверие помогает снять стресс в ситуации повышенной социальной ответственности.

*Султанова Илиза Алмазовна,
педагог-психолог МБОУ «СОШ № 36» НМР РТ*

Эффективность использования здоровьесберегающих технологий на уроках и классных часах (мастер-класс)

Здоровьесберегающие технологии – система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех его этапах развития и обучения.

Цель этих технологий: сформировать у школьника знания, умения, навыки по здоровому образу жизни. Любая технология преследует решение определенной задачи. Учитывая подвижность нервной системы подростка, нестабильность его эмоционального состояния, использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми подросткового возраста носит профилактический и психокоррекционный характер. Арт-терапевтические методики широко применяются в работе с детьми разного возраста. Рисование мандал наиболее подходит к детям данного возраста. Сочетания рисования и музыки имеет терапевтический эффект. Происходит релаксация организма, снимается тревожность, зажатость, настроение становится ров-

ным и спокойным. Таким образом, здоровьесберегающие технологии имеют и хороший воспитательный эффект.

Эмоциональный климат в классе влияет на поведение и успеваемость учеников. Педагог может использовать коррекционно-здоровьесберегающие технологии на уроках или занятиях, применяя аффирмации. Можно использовать психологические установки: «Я хорошо понимаю и запоминаю учебный материал», настроить учеников на положительную волну помогут призывы следующего рода: «Улыбнись самому себе!», «Добро начинается с тебя!», «Здравствуйте, новый день и новые знания!» Они включают в себя комфортное начало и окончание урока, оставляя приятный след в душе ребенка.

Особое внимание заслуживает обучение подростков «антистрессовому дыханию». К нему относятся диафрагмально-релаксационное дыхание и «дыхание на счет». Диафрагмальное дыхание является самым простым и наиболее эффективным способом регуляции своего состояния. За счёт наиболее полного насыщения лёгких кислородом при диафрагмальном дыхании частота дыхательных движений сокращается, снижается физическое и эмоциональное напряжение. Соотношение вдоха и выдоха должно быть 1:2. Такое дыхание называется диафрагмально-релаксационным, оно способствует не только успокоению и нормализации работы сердца, но и более глубокому расслаблению. «Дыхание на счет» – это тип дыхания, когда продолжительность вдоха, задержка дыхания, продолжительность выдоха идут на один счет.

Регуляция дыхания является самым древним из известных методов борьбы со стрессом. Она используется в течение тысячелетий для снижения чувства тревоги и для того, чтобы способствовать достижению состояния общей релаксации.

К здоровьесберегающим технологиям относятся и методы, направленные на профилактику вредных привычек. Длительные лекции о вреде алкоголизма, наркомании, табакокурения, как правило, не оказывают на подростков должного влияния.

Хорошим эффектом обладают упражнения с элементами тренинга, например упражнение «Плот здоровья». Это упражнение можно проводить для детей абсолютно любого школьного возраста, немного корректируя текст сообщения детям. Данное упражнение наглядно показывает вред дурных привычек, нанесенный организму.

Здоровьесберегающие технологии помогают предупредить стрессовые ситуации, усилить познавательные процессы, такие как внимание, память, мышление, предупредить ухудшение зрения. Иными словами, здоровьесберегающие технологии эффективны в своем применении во всех образовательных процессах в школе.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Актуальные ссылки для подготовки к ОГЭ и ЕГЭ. Нормативно-правовые документы, регламентирующие процедуру сдачи экзаменов	4
Рекомендации родителям выпускников «Как помочь ребенку успешно подготовиться и сдать экзамены?»	8
Рекомендации школьникам	15
Список рекомендованной литературы для изучения опыта оказания психолого-педагогической поддержки школьникам в период сдачи экзаменов	17
Из опыта работы педагогов и педагогов-психологов по поддержке школьников в период сдачи экзаменов и индивидуальному сопровождению	33
Галявина Д. А. Метафорические карты — уникальный инструмент в работе психолога	33
Павлова О. Ю. Занятие из профильного авторского курса «Психология социума» «Доверие как ресурс эффективного общения в ситуации повышенной социальной ответственности» (11 класс)	38
Султанова И. А. Эффективность использования здоровьесберегающих технологий на уроках и классных часах (мастер-класс)	41

Психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в аспекте подготовки обучающихся к государственной итоговой аттестации и другим оценочным процедурам разного уровня

Информационно-аналитические материалы

Корректор Шабалина В. Я. Дизайнер Шайхутдинова Д.М.
Техническое редактирование: Гиниятуллина Р. С., Некратова А. В.

Форм. бум. 60x84 ¹/₁₆. Усл. печ. л. 2,5.

Институт развития образования Республики Татарстан
420015, г. Казань, Б. Красная, 68. Тел.:(843)236-65-63