



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

П Р И К А З

Остапенко 2021 г.

Донецк

№ 844

Об утверждении Методических рекомендаций по вопросам психолого-педагогического сопровождения участников государственной итоговой аттестации по основным образовательным программам основного общего, среднего общего образования и государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего общего образования в форме единого государственного экзамена на территории Донецкой Народной Республики для выпускников общеобразовательных организаций
Донецкой Народной Республики

Во исполнение ст. 5, 31, 56 Закона Донецкой Народной Республики «Об образовании», руководствуясь подпунктом 12.95 пункта 12 раздела 11 Положения о Министерстве образования и науки Донецкой Народной Республики, утвержденного Постановлением Совета Министров Донецкой Народной Республики от 22 июля 2015 года № 13-43 (с изменениями),

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить Методические рекомендации по вопросам психолого-педагогического сопровождения участников государственной итоговой аттестации по основным образовательным программам основного общего, среднего общего образования и государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего общего образования в форме единого государственного экзамена на территории Донецкой Народной Республики для выпускников общеобразовательных организаций Донецкой Народной Республики (прилагаются).
2. Контроль исполнения Приказа возложить на заместителя Министра образования и науки Удовенко А.В.
3. Настоящий Приказ вступает в силу со дня его подписания.

Министр



М.Н. Кушаков

**Методические рекомендации
по вопросам психолого-педагогического сопровождения участников
государственной итоговой аттестации по основным образовательным
программам основного общего, среднего общего образования и
государственной итоговой аттестации по образовательным программам
среднего общего образования в форме единого государственного
экзамена на территории Донецкой Народной Республики для
выпускников общеобразовательных организаций
Донецкой Народной Республики**

I. Общие положения

1.1. Методические рекомендации по вопросам психолого-педагогического сопровождения участников государственной итоговой аттестации по основным образовательным программам основного общего, среднего общего образования и государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего общего образования в форме единого государственного экзамена на территории Донецкой Народной Республики для выпускников общеобразовательных организаций Донецкой Народной Республики (далее – Методические рекомендации) разработаны с целью организации и осуществления психолого-педагогического сопровождения участников государственной итоговой аттестации по основным образовательным программам основного общего, среднего общего образования и для участников государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего общего образования в форме единого государственного экзамена на территории Донецкой Народной Республики для выпускников общеобразовательных организаций Донецкой Народной Республики.

1.2. Подготовка к государственной итоговой аттестации по основным образовательным программам основного общего, среднего общего образования (далее – ГИА) и государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего общего образования в форме единого государственного экзамена на территории Донецкой Народной Республики для выпускников общеобразовательных организаций Донецкой Народной Республики (далее – ЕГЭ) включает в себя формирование и развитие психологической, педагогической и личностной готовности у участников образовательных отношений.

Под психологической готовностью к итоговой аттестации подразумевается внутренняя положительная эмоциональная готовность на

мобилизацию внутренних ресурсов, приспособление к ситуации и достижения поставленной цели - успешной сдачи экзамена.

Педагогическая готовность – это наличие знаний, умений и навыков по предмету.

Личностная готовность – это опыт, личностные особенности, необходимые для прохождения процедуры итоговой аттестации.

1.3. Психолого-педагогическое сопровождение – это целостная, системно организованная деятельность, в процессе которой создаются социально-психологические и педагогические условия для успешного обучения и развития каждого обучающегося, в том числе при подготовке и сдаче ГИА и ЕГЭ.

1.4. Целью психолого-педагогического сопровождения является формирование психологической, педагогической и личностной готовности к ГИА и ЕГЭ у обучающихся, обеспечение психолого-педагогических условий для успешного прохождения итоговой аттестации обучающимися.

1.5. Задачи психолого-педагогического сопровождения:

содействие адаптации обучающихся к процессу проведения ГИА и ЕГЭ;

формирование умений самостоятельно ставить перед собой цели и определять пути их достижения;

развитие познавательного компонента психологической готовности к ГИА и ЕГЭ;

обучение выпускников навыкам саморегуляции и самоконтроля, повышение уверенности в себе, в своих силах;

понижение уровня тревожности у всех участников образовательного процесса;

создание необходимого психологического настроя у педагогов, обучающихся и их родителей во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний.

Соответствующая подготовка образовательной организации и его выпускников к одновременному прохождению ГИА и сдачи ЕГЭ возможна лишь при активном участии и объединении усилий всех участников образовательных отношений. Участниками реализации психолого-педагогического сопровождения обучающихся при подготовке и сдаче ГИА и ЕГЭ являются педагогические работники, педагоги-психологи (практические психологи), родители.

Четко спланированная система работы и мотивация всех участников образовательных отношений позволит создать выпускникам условия для успешной подготовки и результативности прохождения ГИА и ЕГЭ.

II. Основные направления психолого-педагогического сопровождения и функции участников образовательного процесса в период подготовки к ГИА и ЕГЭ

2.1. Направления психолого-педагогического сопровождения обучающихся при подготовке к ГИА, ЕГЭ и ожидаемый результат по каждому из них:

Направления работы	Ожидаемый результат
Ознакомление с процедурой и формирование адекватного реалистичного представления о ГИА и ЕГЭ	Преодоление процессуальных трудностей у выпускников, связанных с недостаточной осведомленностью обучающихся о процедуре ГИА и ЕГЭ
Формирование эмоциональной устойчивости, навыков саморегуляции	Снятие эмоционального напряжения, личностной и ситуативной тревожности, владение навыками саморегуляции. Повышение сознательной саморегуляции учебной деятельности
Формирование конструктивной стратегии поведения на экзамене	Преодоление личностных трудностей, формирование адекватной стратегии поведения во время экзамена и снятия эмоционального напряжения до начала и в ходе экзамена
Развитие когнитивных способностей, необходимых для успешной сдачи экзаменов	Развитие основных психических функций и обучение эффективной работе во время проведения экзамена

2.2. Функции субъектов образовательного процесса в реализации программы психолого-педагогического сопровождения:

Администрация образовательной организации	– нормативное правовое обеспечение процесса; – планирование системы работы по психолого-педагогической подготовке к ГИА и ЕГЭ; – организация обратной связи с обучающимися и родителями (законными представителями) по проблемам подготовки к ГИА и ЕГЭ; – осуществление мер по профилактике синдрома хронической усталости и профессионального выгорания у педагогов; – контроль деятельности в данном направлении
Заместитель директора по учебно-воспитательной работе	– организация и проведение семинаров, круглых столов, конференций; – подготовка педагогов, организационно-методическая и консультативная помощь по вопросам ГИА и ЕГЭ, помощь в решении сложных вопросов;

	– разработка и осуществление мониторинга качества процесса психолого-педагогической подготовки обучающихся к ГИА и ЕГЭ; – организация и проведение репетиционных тестовых испытаний
Практический психолог (педагог – психолог)	– разработка или подбор комплекса методик диагностики способностей и качеств обучающихся, важных для успешной подготовки к ГИА и ЕГЭ; – подбор или разработка тренингов, упражнений, игр для их развития и снижения тревожности; – обеспечение оперативной помощи обучающимся, родителям (законным представителям), педагогам, испытывающим стресс и затруднения психологического характера
Практический психолог (педагог – психолог) и классный руководитель	– психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в данном направлении; – осуществление диагностики: особенностей психических процессов обучающихся, профессионального выбора, психологической готовности обучающихся к ГИА и ЕГЭ; – индивидуальные и групповые консультации; – проведение тренингов уверенности и самооффективности, самопознания; формирование навыков саморегуляции, релаксации в стрессовых ситуациях, тайм-менеджмента; развитие рефлексивных способностей обучающихся; – помощь обучающимся в определении образовательной траектории; – работа с родителями (законными представителями) обучающихся
Классный руководитель	– индивидуальная работа с обучающимися; – взаимодействие с практическим психологом (педагогом-психологом); – координация работы всех субъектов, связанная с индивидуальной психолого-педагогической подготовкой выпускников к ГИА и ЕГЭ; – работа с родителями (законными представителями) обучающихся

Педагоги-предметники	– индивидуальные и групповые консультации, направленные на помощь обучающимся в определении образовательной траектории; – педагогическое сопровождение образовательной траектории; – педагогическое и методическое сопровождение подготовки к ГИА и ЕГЭ (пропедевтическое приучение к тестовой форме контроля, выявление наиболее трудных заданий и обучение их решению и т.п.); – диагностика уровня знаний выпускников, сформированности у них общеучебных умений и навыков; – обучение эффективным способам решений учебных задач; – организация и проведение факультативных занятий
----------------------	--

III. Основные виды деятельности и содержание психолого-педагогического сопровождения обучающихся в процессе подготовки к ГИА и ЕГЭ

3.1. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся реализуется посредством следующих видов деятельности:

3.1.1. Психологическая диагностика. Диагностика обучающихся выпускных классов направлена на определение: уровня тревожности, стрессоустойчивости, самооценки, уровня индивидуальной готовности обучающихся к сдаче ГИА и ЕГЭ. По результатам проведенной диагностической работы практический психолог (педагог-психолог) выстраивает дальнейшее планирование психолого-педагогического сопровождения.

3.1.2. Индивидуальное и групповое консультирование. Проведение консультативной работы с выпускниками по преодолению трудностей и развитию навыков, способствующих эффективной сдаче ГИА, ЕГЭ: снижение тревожности, обучение контролю стрессовых проявлений, решение когнитивных и личностных трудностей.

3.1.3. Коррекционно-развивающие занятия с обучающимися. Групповые и индивидуальные занятия:

по формированию навыков сознательной саморегуляции учебной деятельности и поведения, саморегуляции эмоционального состояния;

на развитие умений ставить перед собой цели и определять пути их достижения, гибкости в учебной деятельности, самостоятельности;

выработка конструктивной стратегии поведения на экзамене.

3.1.4. Просветительская деятельность и информационная поддержка. Проведение различных по форме и тематике мероприятий; ознакомление с процедурой сдачи экзаменов, проведение встреч с выпускниками прошлых учебных лет, уже сдавших экзамены (преодоление процессуальных трудностей); составление, подбор и выпуск различных информационных материалов: буклетов, памяток, брошюр, рекомендаций (Приложение 1). Оформление информационных уголков и стендов на тему: «Как правильно распределить время», «В день экзамена», «Как справиться с предэкзаменационным стрессом» и т.п. Освещение данной тематики на интернет-ресурсах образовательных организаций.

3.2. Основная информация, которая должна быть предоставлена обучающимся и их родителям (законным представителям) с целью преодоления процессуальных трудностей выпускников, связанных с недостаточной осведомленностью обучающихся о процедуре ЕГЭ и ГИА:

- нормативная правовая база ГИА и ЕГЭ;
- критерии оценивания;
- процедура проведения ГИА и ЕГЭ, содержание и структура контрольно-измерительных материалов (далее – КИМ).

3.3. Формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене достигается благодаря опыту сдачи пробных или репетиционных экзаменов и включает ряд этапов:

3.3.1. Анализ особенностей учебно-познавательной деятельности: осуществляется на основании самоанализа обучающегося, экспертных оценок педагогов и результатов психодиагностики, что позволяет определить сильные и слабые стороны личности выпускника.

3.3.2. Разработка индивидуальных рекомендаций выпускнику, родителям, педагогам с учетом сильных и слабых сторон учебной деятельности выпускника.

IV. Основное содержание работы по психолого-педагогическому сопровождению педагогов в период подготовки обучающихся к ГИА и ЕГЭ

4.1. Индивидуальное и групповое консультирование педагогов - форма работы, позволяющая практическому психологу (педагогу-психологу) повысить компетентность педагогов по важным вопросам психологической подготовки выпускников к экзаменам в формате ГИА и ЕГЭ, проводится с целью осуществления педагогами деятельности по решению ряда ключевых задач:

адекватная оценка знаний, умений и навыков обучающихся в соответствии их индивидуальными особенностями и возможностями;

организация системной последовательной работы по предмету;

целенаправленное выявление педагогом типичных заданий, изменений в заданиях по своему предмету, «трудных мест» в КИМ и отработка их с обучающимися;

целенаправленная работа по формированию у обучающихся учебных умений, приемов умственной деятельности, приемов запоминания и умения рационально распределять время;

создание и поддержание ситуации успеха обучающихся;

оценка собственных профессиональных достижений.

4.2. Просвещение педагогов. Работа с педагогами дает специалисту психологической службы возможность раскрыть важность психолого-педагогического сопровождения всех участников образовательного процесса при подготовке к ГИА и ЕГЭ.

Специалистами психологической службы оказывается целенаправленная методическая и личностная поддержка педагогов, направленная на:

активизацию личностных и профессиональных ресурсов педагогов;

информационную и методическую помощь, рекомендации педагогам по подготовке выпускников ГИА и ЕГЭ (Приложение 2)

4.3. Направления и формы работы педагога при подготовке обучающихся к ГИА и ЕГЭ:

4.3.1. Психологическая подготовка:

поддержание благоприятного эмоционально-психологического настроения в ученическом коллективе на прохождение итоговой аттестации;

реализация сотрудничества педагога и обучающихся в образовательном процессе;

реализация сотрудничества педагога и родителей (законных представителей) в образовательном процессе.

4.3.2. Информационная подготовка:

информирование выпускников о порядке проведения ГИА и ЕГЭ, содержании КИМ, заполнении бланков и т. д.;

внедрение системы консультаций для обучающихся и родителей (законных представителей), включающих в себя знакомство с содержательной структурой тестов и их видами, критериями оценивания;

создание в учебных кабинетах информационных стендов по подготовке к итоговой аттестации.

4.3.3. Работа на уроках:

организация подготовки обучающихся к ГИА и ЕГЭ на уроках через включение тестовых заданий, задач из литературы и открытого банка заданий;

проведение контрольных работ в формате ГИА и ЕГЭ;

внедрение тестов в учебный процесс на различных этапах обучения для мониторинга качества образования;

организация повторения содержания разделов курса, пройденных в предыдущие годы с акцентом на выявление следующих умений: обосновывать процессы и явления, доказывать, сравнивать, устанавливать взаимосвязи, находить причинно-следственные связи, формулировать выводы на основе знаний, полученных на уроках.

4.3.4. Использование информационно-коммуникативных технологий (далее – ИКТ). Применение ИКТ позволяет разнообразить и комбинировать средства педагогического воздействия на обучающихся, усилить мотивацию учения и улучшить усвоение нового материала, дает возможность изменить самоконтроль и контроль над результатами обучения, а также более качественно подготовить к ГИА и ЕГЭ.

4.3.5. Внеурочная работа:

организация работы элективных курсов и факультативов по подготовке к решению заданий повышенной сложности, углублению и расширению знаний по предмету;

исследовательские и проектные работы;

привлечение учащихся к участию в различных видах олимпиад и конкурсов с использованием тестовой формы заданий и аналогичных ГИА и ЕГЭ бланков ответов.

V. Основные формы психолого-педагогического сопровождения родителей (законных представителей) обучающихся в период подготовки к ГИА и ЕГЭ

5.1. Индивидуальное и групповое консультирование на темы «Как справиться со стрессом?», «Как помочь ребенку перед экзаменом?», «Стратегия подготовки к экзамену» и т.п.

Консультации проводятся согласно годовому плану работы и по запросу родителей (законных представителей).

5.2. Выступление на родительских собраниях - форма работы, которая позволяет специалисту психологической службы познакомить родителей (законных представителей) выпускников с особенностями психологического сопровождения, осуществляемого в рамках образовательной организации, и предоставить информацию по организации дополнительной подготовки детей

к экзаменам. Наиболее актуальными для выступлений будут следующие темы: «Чем вы можете помочь своему ребенку в период подготовки к экзамену», «Формирование позитивного настроения перед экзаменом», «Организация режима дня» и др.

5.3. Информационная поддержка включает в себя составление и выпуск информационных материалов для родителей (законных представителей) выпускников в виде памяток, брошюр на такие темы, как «Советы психолога» (Приложение 3), «Накануне экзамена» и т.п., ознакомление с ними родителей (законных представителей) может осуществляться на собрании или информационном стенде образовательной организации.

С целью реализации информационной поддержки, специалистам рекомендуется использование интернет-ресурсов с размещением актуальной информации на сайтах образовательной организации, персональных страничках и в профессиональных сообществах.

Директор
Департамента просвещения



В.В. Пестрецов

Приложение 1
к Методическим рекомендациям по вопросам психолого-педагогического сопровождения участников государственной итоговой аттестации по основным образовательным программам основного общего, среднего общего образования и государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего общего образования в форме единого государственного экзамена на территории Донецкой Народной Республики для выпускников общеобразовательных организаций Донецкой Народной Республики (пункт 3.1.4)

**Рекомендации
обучающимся по организации учебной деятельности
на разных этапах подготовки к сдаче ГИА и ЕГЭ**

Подготовка к экзамену
✓ Подготовь место для занятий ✓ Составь план занятий ✓ Начни с самого трудного раздела, с того материала, который знаешь хуже всего ✓ Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв ✓ Выполняй как можно больше различных тестов по предмету ✓ Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов ✓ Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картинку победы, успеха Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить трудные вопросы
Накануне экзамена
✓ Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку на свежем воздухе. Выспись, как можно лучше, чтобы встать с ощущением бодрости. С вечера подготовь необходимые документы и несколько (про запас) ручек.
Перед началом тестирования
✓ В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будь внимателен! От того, как ты запомнишь все правила, зависит правильность ответов!
Во время тестирования
✓ Сосредоточься! ✓ Торопись не спеши. Жесткие рамки времени не должны влиять на качество ответов. ✓ Начни с легкого ✓ Пропускай. Научись пропускать трудные или непонятные задания. ✓ Читай задание до конца ✓ Думай только о текущем задании ✓ Исключай. Многие задания можно решить быстрее, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать неверные. ✓ Запланируй два круга. Рассчитай хронометраж так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям («первый круг»), а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг») ✓ Проверь! Оставь время для проверки своей работы. ✓ Угадывай, если ты не уверен в выборе ответа, доверься интуиции

Приложение 2

к Методическим рекомендациям по вопросам психолого-педагогического сопровождения участников государственной итоговой аттестации по основным образовательным программам основного общего, среднего общего образования и государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего общего образования в форме единого государственного экзамена на территории Донецкой Народной Республики для выпускников общеобразовательных организаций Донецкой Народной Республики (пункт 4.2)

Рекомендации педагогам по подготовке выпускников к ГИА и ЕГЭ

1. Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить единый государственный экзамен, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру экзамена.

2. Ознакомьте родителей (законных представителей) с правилами подготовки и оказания всесторонней помощи и поддержки ребенку в экзаменационный период.

3. Учитывайте во время подготовки и проведения экзамена индивидуальные психофизиологические особенности выпускников (устойчивые природные характеристики человека, которые не меняются с возрастом и проявляются в скорости протекания мыслительно-речевых процессов, в продуктивности умственной деятельности).

4. Обучайте работе с опорными конспектами. Знакомьте обучающихся со структурой тестовых заданий. Зная их типовые конструкции, они практически не будут тратить время на понимание инструкции.

5. Активно вводите и используйте тестовые задания для обучающихся – это формирует у них навык работы с ними.

6. Посоветуйте выпускникам во время тренировки по тестовым заданиям обратить внимание на следующее:

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

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

- если вопрос вызывает трудности, пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться.

8. Подбадривайте обучающихся, хвалите их за то, что у них хорошо получается. Повышайте их уверенность в себе, так как чем выше у обучающегося страх неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.

7. Уделите внимание навыкам саморегуляции и самоконтроля у выпускников. Они позволят им мобилизовать себя в решающей ситуации, овладеть собственными эмоциями и быть более успешными во время экзамена.

Приложение 3
к Методическим рекомендациям по вопросам психолого-педагогического сопровождения участников государственной итоговой аттестации по основным образовательным программам основного общего, среднего общего образования и государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего общего образования в форме единого государственного экзамена на территории Донецкой Народной Республики для выпускников общеобразовательных организаций Донецкой Народной Республики (пункт 5.3)

Рекомендации родителям (законным представителям) по подготовке выпускников к ГИА и ЕГЭ

1. Ознакомьте ребенка с формами подготовки к экзаменам. Озвучьте тот факт, что нет смысла зазубривать весь материал наизусть, а важно просмотреть и вспомнить ключевые моменты, уловив основной смысл и логику материала. Предложите ребенку сделать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану (если он не знает, как это сделать, тогда объясните и покажите ему это на практике). Так, основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
2. Приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Это позволит ребенку приобрести навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему больше уверенности и спокойствия.
3. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
4. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.
5. Помогите ребенку придерживаться режима дня, выделив время для занятий, сна и отдыха, чтобы избежать психофизиологических перегрузок. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния здоровья ребенка, связанное с переутомлением.
6. В процессе подготовки к экзаменам старайтесь подбодрить ребенка, хвалите его за то, что он старается и все делает хорошо.
7. Постарайтесь снизить тревожность ребенка накануне экзаменов, т.к. тревога и беспокойство могут негативно сказаться на результате тестирования. Помните о том, что ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то и ребенок в силу своих возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».
8. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
9. Не беспокойтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не стоит критиковать в случае низкой оценки после экзамена. Обеспечьте ребенку поддержку в любом случае. Приведите ребенка к мысли о том, что полученное количество баллов не является мерилем его возможностей.
10. Самое главное – это снизить напряжение, тревогу ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Типичные ошибки родителей (законных представителей) при подготовке ребенка к ГИА и ЕГЭ, способы их преодоления

Ошибки родителей (законных представителей)	Способы их преодоления
Сравнение с более успешными сверстниками, старшими братьями и сестрами, подчеркивание их успехов, положительных качеств.	Воздержитесь от сравнений ребенка со сверстниками и настраивания его на максимальный, но мало достижимый результат.
Запугивание ребенка неудачей или провалом.	Избегайте обвинений в адрес ребенка в случае неудачи. Не фиксируйте постоянное внимание ребенка на экзамене во избежание возникновения у него защитных реакций.
Настаивание на работе без отдыха и сна.	Придерживайтесь разумного распорядка дня и соблюдение гигиены умственного труда, чередование умственной и физической активности (продолжительность сна – не менее 8 часов; непрерывные занятия в течение 30-40 минут должны чередоваться с 10-15 минутным отдыхом, а после 2-3 часов занятий необходим перерыв на 1-1,5 часа)
Запрет любимых занятий во время подготовки к экзаменам.	Допускайте переключение внимания ребенка на занятия любимым делом. Выстраивайте общение с ребенком на основе взаимопонимания и взаимной поддержки
Дергание ребенка по пустякам, проведение «воспитательных мероприятий» с нотациями и упреками.	Проявите внимание и деликатность в общении с ребенком, позаботьтесь о подготовке его рабочего места. По возможности, освободите его от бытовых проблем на период сдачи экзаменов.
Игнорирование потребностей ребенка во внимании, принятии, любви и заботе.	Стройте свое общение с ребенком на основе доверия, взаимной поддержки, прислушивайтесь к просьбам ребенка. Внимательнее отнеситесь к жалобам ребенка.
Игнорирование индивидуального стиля обучения ребенка и особенностей протекания его психических познавательных процессов.	Учитывайте индивидуальный стиль обучения ребенка, особенности восприятия и запоминания информации. Обсуждайте с ним наиболее сложные дисциплины с целью отработки оптимального плана подготовки.