Министерство Образования и Науки Республики Саха (Якутия)

МКУ «Управление образованием Чурапчинского улуса (района)»

Проект на тему:

«Скажи мне- и я забуду, покажи мне- и я запомню,

дай мне сделать- и я пойму.»

Конфуций.

(справочник для подготовки к сочинению ОГЭ 9.3)

Работу выполнила: ученица 9 класса

МБОУ- Болтогинская СОШ

им.Н.Д.Субурусского Чурапчинского улуса

Вензель Вероника

Руководитель:

Рожина М.Н.- учитель

русского языка и литературы,

2022

**Информационная карта проекта**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название проекта** | «Скажи мне- и я забуду, покажи мне- и я запомню, дай мне сделать- и я пойму.» Конфуций (справочник для подготовки к сочинению ОГЭ 9.3) |
| **Территория реализации проекта** | МБОУ - Болтогинская средняя общеобразовательная школа имени Н.Д.Субурусского, Чурапчинский улус. |
| **Тип проекта** | Краткосрочный, межпредметный |
| **Сроки реализации** | Сентябрь- декабрь 2022 |
| **Участники проекта** | Ученица 9 класса Вензель Вероника, руководитель: Рожина М. Н. |
| **Направление проекта** | Информационно- творческий. |
| **Краткое содержание проекта** | Справочник разъясняет нравственные понятия на простом доступном языке. Даны толкование, примеры из литературы, пословицы ,кластеры каждого слова |
| **Ресурсы проекта** | Кадровые: ученица 9 класса Вензель Вероника, руководитель Рожина М.Н.,учителя русского языка и литературы. Учащиеся школ с родным языком преподавания.  Материально – финансовые: бумага А4, катридж, краски к принтеру, компьютер, интернет. |

**Обоснование проекта**

Обоснованием проекта является результат тестирования учащихся МБОУ – Болтогинская СОШ им. Н, Д. Субурусского в количестве 37 человек с 6 по 9 класс

**Цель:** собрать материал о нравственных понятиях, объяснить их доступно в одном справочнике.

**Задачи:**

1. Найти точное толкование нравственных понятий

2. Объяснение понятий своими словами

3. Подобрать подходящие по смыслу пословицы

4. Составить список необходимой литературы

5. Составить кластер каждого слова.

**Ведущая идея:** доказать, что составление справочника поможет учащимся быстрее находить нужный материал для подготовки к сочинению.

**Методы работы:**

-теоретические: поиск изучение литературы, изучение материалов интернета, анализ;

-эмпирические: наблюдение, прослеживание, сравнение;

-математические: анкетирование, построение диаграмм;

**Объект проекта:**

Подготовка к написанию сочинения 9.3 ОГЭ

**Предмет проекта:**

Справочник

**Гипотеза:**

Если предложить учащимся красочный, конкретный, написанный понятным простым языком справочник, подготовленный их ровесником, повысится желание заниматься подготовкой к ОГЭ и улучшатся баллы за сочинение-рассуждение.

**Участники проекта:**

Ученица 9 класса Вензель Вероника, руководитель Рожина М.Н.

**Целевая группа:**

Учащиеся 9 класса МБОУ- Болтогинской СОШ и нашего улуса.

**Выбор проблемы**

Множество различной вспомогательной литературы можно найти в интернете, скачать материалы или купить книги таких авторов, как Сенина, Драбкина, Васильевых, Гостева. Но многие из них у нас не продаются, стоят немало денег, для некоторых ребят не очень понятно содержание, т.к. очень много информации.

**Актуальность:**

В этом 2022-23 учебном году мы, девятиклассники, сдаем обязательный экзамен по русскому языку.

**Понятийный аппарат** Справочник- маленькая книга, в которой можно навести справку, которая содержит краткие и точные сведения по какому- нибудь предмету. (Толковый словарь русского языка Ушакова) М.книга, содержащая необходимые сведения по какому- либо предмету.( Толковый словарь Ефремовой)

**План реализации проекта:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **сроки** | **мероприятия** | **ответственные** |
| **1 этап - подготовительный** | | | |
| 1 | сентябрь | Уточнение темы проекта, обсуждение плана работы | Вензель Вероника и руководитель Рожина М.Н. |
| **2 этап - основной** | | | |
| 1 | сентябрь | Изучение литературы для подготовки к ОГЭ | Вензель Вероника |
| 2 | сентябрь | Изучение критериев проверки сочинения 9.3 | Вензель Вероника |
| 3 | сентябрь | Составление списка нравственных понятий, предположительно нужных для 9.3 | Вензель Вероника |
| 4 | сентябрь | Работа с толковыми словарями | Вензель Вероника |
| 5 | сентябрь | Анкетирование учащихся МБОУ- Болтогинская СОШ | Вензель Вероника |
| 6 | сентябрь | Составление списка необходимой для 9.3 литературы | Вензель Вероника |
| 7 | сентябрь | подбор пословиц | Вензель Вероника |
| 8 | сентябрь | Составление кластера нравственных понятий | Вензель Вероника |
| 9 | сентябрь | Подбор интернет сайтов для подготовки к ОГЭ | Вензель Вероника руководитель |
| 10 | сентябрь | Проект дизайна справочника оформление. | Вензель Вероника |
| 11 | октябрь | Исправление, дополнение, улучшение справочника | Вензель Вероника руководитель |
| **3 этап - итоговый** | | | |
| 1 | Начало октября | Презентация справочника в классе | Вензель Вероника  руководитель |
| 2 | С октября по декабрь | Прослеживание результатов тренировочных экзаменов в 9 классе. | Вензель Вероника  руководитель |
| 2 | ноябрь | Участие в школьном этапе НПК «Шаг в будущее» | Вензель Вероника  руководитель |
| 3 | декабрь | Участие в муниципальном этапе НПК «Шаг в будущее» | Вензель Вероника  руководитель |

Есть несколько понятий, характеризующих высоко нравственного человека: этика, мораль, нравственность. Если обратиться к истории, термин «этика» был введен Аристотелем. Это греческое слово «ethos» - обычай, характер, образ мыслей. Предметом этики у Аристотеля являлось учение о добродетелях, добродетельном поведении. Наряду с понятием этики со времени завоеваний Александра Македонского используется понятие мораль. Это слово латинского происхождения -«moralize» и имеет более узкое значение по сравнению с понятием этики. Мораль, по понятиям древних римлян, является отражением степени близости к «своей» культуре. Римлянам необходимо было четко разграничить «свои» обычаи и «чужие». Мораль служила в этом отношении мерилом усвоения общепризнанных черт в поведении собственных предков.

Сегодня мы говорим, что мораль и нравственность – понятия-синонимы. Мораль в переводе с латинского так и означает «нравственность». Мораль – система норм и правил, определяющих обязанности человека по отношению к обществу, включает в себя человеческие нормы: любовь к родине, трудолюбие, гуманизм, доброту, милосердие, уважение к старшим и многое другое. А существует ли моральный кодекс? Кто следит за его соблюдением? Каким образом нормы морали распространяются в обществе.?

В отличие от норм права, где за соблюдением закона надзирают специальные государственные органы, нормы морали официально нигде не зафиксированы и в течение столетий передавались из уст в уста, от отца к сыну, от старшего поколения к младшему. Их можно встретить в народном творчестве: легендах, сказках, песнях, пословицах.

Контроль за выполнением моральных норм осуществляется исключительно совестью каждого конкретного человека и общественным мнением. Именно поэтому быть или не быть моральным (честным, порядочным, добрым) почти полностью зависит от личного выбора каждого.

Наука о нравственности называется этикой. Она говорит о том, как жить, какие поступки совершать, как относиться к людям. Нравственное воспитание предполагает усвоение человеком общественных норм. В большей степени это уровень обыденного сознания, дети просто воспринимают, запоминают с помощью учителя или родителей моральные нормы, присваивая их, тем самым, руководствуясь в повседневной жизни

В наше время старшее поколение постоянно указывает на активное падение уровня духовно-нравственной культуры современного общества, и прежде всего нас, его подрастающего поколения. Отсутствие нравственных ориентиров и ценностей, низкий уровень общественной морали, острейший кризис традиционных семейных ценностей, упадок патриотического воспитания приводят к тому, что многие современные подростки оказываются в социально опасном положении. В моду вошел примитивный юмор, активное употребление ненормативной лексики и открытое хамство, культивируются средства быстрого обогащения и грубая сила, не требующие от человека серьезного умственного и душевного труда, углубляются противоречия и непонимание между старшим и подрастающим поколением, ослабляются межпоколенные связи. Подросткам свойственны скептицизм, нежелание участвовать в общественных делах, откровенные иждивенческие настроения. В представлениях подростков о главных человеческих ценностях духовные ценности вытесняются материальными. Отсутствие духовного развития привело к нравственному опустошению. Не стало доверия друг к другу. Ребята стараются сделать окружающим больнее, обиднее, не задумываясь о том, каково это. Часто отсутствуют дисциплина и культура поведения, ответственность и исполнительность.

**Обоснование проекта**

Для выявления, как обстоят дела у учащихся нашей школы, предложила ответить на вопросы:

1.«Понимаете ли Вы следующие нравственные понятия: честь, личное достоинство, слава, нравственный выбор, взаимопонимание, долг, зависть Объясните, пожалуйста, каждое понятие, приведите пример, считаете ли эти качества важными и сможете ли об этом написать сочинение?»

2. С кем и где вы говорите об этих понятиях?

3.Хотели бы Вы, чтобы о таких понятиях с Вами говорили и объясняли чаще?

4 Читаете ли книги о нравственных понятиях?

Вывод: Большинство детей приблизительно понимают значение заданных нравственных понятий, но почти ни с кем об этих понятиях не говорят. Есть желание узнать больше и, в целом, учащиеся готовы к обсуждению, хотя книги о нравственности не читают, затрудняются в понимании текстов. Часто в помощь приходят учителя, особенно на уроках литературы и обществознания.

На Государственной итоговой аттестации в форме ОГЭ обязателен экзамен по русскому языку. Одним из трудных заданий является сочинение- рассуждение 9.3, требующий от нас знаний о нравственных понятиях, умения анализировать текст, наблюдать за поступками людей. В процессе подготовки к сочинению, мы начинаем задумываться над вопросами, которые раньше не волновали, или ответы на эти вопросы у нас были совсем другими.

Множество различной вспомогательной литературы можно найти в интернете, скачать материалы или купить книги таких авторов, как Сенина, Драбкина, Васильевых, Гостева. Но многие из них у нас не продаются, стоят немало денег, для некоторых ребят не очень понятно содержание, т.к. очень много информации. Исходя из этих проблем я решила подготовить справочник для своих одноклассников, конкретно по нравственным понятиям.

**Из чего состоит мой справочник?**

1.Толкование понятия по словарю

2.Объяснение понятия своими словами

3. Пословицы

5.Список книг, где можно найти пример данного понятия.

6. Кластер каждого понятия. (синонимы, антонимы, прилагательные, глаголы, где можно встретить это понятие, что будет, если мы поступим правильно или неправильно.)

**Основная робота по проекту:**

1.Из литературы для подготовки к ОГЭ и с сайтов ФИПИ, ОГЭ официальный сайт и других анализировала, сравнивала и составила список нравственных понятий, понимание которых необходимо для написания сочинения 9.3: это 40 слов:

Авторитет

Бескорыстность

Благодарность

Взаимовыручка

Взаимопонимание

Воображение

Внутренний мир

Выбор

Драгоценные книги

Дружба (настоящий друг)

Доброта

Жизненные ценности

Забота

Зависть

Красота

Любовь к жизни

Любовь к родителям

Материнская любовь

Мечта

Настоящее искусство

Неуверенность в себе

Нравственные ценности

Нравственный выбор

Общее дело

Ответственность

Память сердца

Понимание

Признать свои ошибки

Прийти на помощь

Проявлять внимание к человеку

Прощение

Решимость

Сила духа

Слава

Счастье

Творчество

Уважение к человеку

Фантазия

Цель в жизни

Чудо

**2.Используя толковые словари С.И.Ожегова, С.А.Кузнецова** подготовила объяснение значения каждого слова.

Например: Благодарность и. ж.

1.См. благодарный.

2.Чувство признательности к кому-нибудь за оказанное добро, внимание, услугу. Принять с благодарностью что-нибудь. Принести благодарность кому-нибудь. (С.И.Ожегов)

1 Чувство признательности за сделанное добро, оказанное внимание, услугу. Благодарность ученика. Благодарность дочери. Проникаться благодарностью.

2.Официальная положительная оценка труда, деятельности кого-либо, как форма поощрения. Объявить благодарность в приказе. Получить благодарность от администрации

3.Разг.Вознаграждение, плата. Дать сто рублей в качестве благодарности. (С.А.Кузнецов)

**3. Подобрала пословицы о данных понятиях**. Они воспитывают, учат, как поступать, направляют. Они интересны, так как кратко выражают суть, украшают нашу речь. Они содержат в себе ответы на большинство ежедневных вопросов современного мира, их можно использовать в сочинении 9.3

Например: ПРИЗНАТЬ СВОИ ОШИБКИ. Пословицы: Не бойся первой ошибки, избегай второй. Ошибка красна поправкой. Тот больше ошибается, кто в своих ошибках не кается. Сумел ошибиться, сумей и поправится. Раз ошибся- на всю жизнь памятно. За ошибки у нас и бьют, но с ног не сбивают. Страх ошибок опаснее самих ошибок. Ошибся, ушибся- вперед наука.

РЕШИМОСТЬ. Пословицы: Нет непреодолимых гор: решись- и перейдешь. Решительность устраняет опасность. Решительность – спутник настоящего мужчины. Уныние – море: утонешь безвозвратно; решимость- лодка: сядешь и переплывешь. Нерешительному не знать удачи. Палка разбивает голову. Решительность дробит камни. Если ты решительный- свое счастье найдешь.

**4. Составила список литературы**, где герои совершают тот или иной поступок. При написании сочинения 9.3 литературный аргумент не обязателен, но можно привести вместо примера из жизни. Произведения, которые названы, все нам Девятиклассникам, знакомы. Мы их читали , изучали ,начиная с 6го класса. И предложены произведения из программы 9 класса.

Например: 1.А.С. Пушкин «Капитанская дочка»

2.Н.В.Гоголь «Тарас Бульба»

3.А.С.Грибоедов «Горе от ума»

4.М.Шолохов «Судьба человека»

5.Н.В.Гоголь «Ночь перед Рождеством»

6.А.С.Пушкин «Станционный смотритель»

7.Л.Н.Толстой «Юность» и другие.

**5. Объяснила понятия своими словами**, чтобы учащиеся могли понять, как это можно сделать. При возможности включила иллюстрации, чтобы была наглядность

Например:

ПРИЙТИ НА ПОМОЩЬ – это значит проявить чуткость, отзывчивость, доброту к тому, кто попал в непростую ситуацию.

Мы нередко оказываются в беде. И очень важно, чтобы в такой момент рядом с нами оказался тот, кто не пройдёт мимо, а придёт на помощь.

Прийти на помощь – это значит проявить чуткость, отзывчивость, доброту к тому, кто попал в непростую ситуацию. Помощь людям выражается в конкретных действиях, добрых поступках и советах.

Таким образом, способность помогать другим людям – это ценное нравственное качество. Тот, кто им обладает, достоин уважения.

МЕЧТА – это заветное желание человека, то, что ему хочется получить, к чему он стремится.

Мечты одухотворяют людей, делают их целеустремлёнными, заставляют преодолевать трудности. Осуществление мечты даёт ощущение удовлетворенности, радости, счастья. Однако не каждая мечта делает человека по-настоящему счастливым. Это происходит только в том случае, если желания достижимы, но при этом не эгоистичны, а направлены на благо окружающих.

Таким образом, мечта имеет важное значение для людей. Без нее жизнь превращается в скучное и бессмысленное существование.

**6. Составила кластер каждого понятия.**

Кластер, от англ. Cluster, что значит скопление, кисть, рой -это объединение нескольких однородных элементов, рассматриваемое как самостоятельная единица, обладающая определёнными свойствами.

Составить кластер в принципе несложно. Достаточно ознакомиться с некоторыми примерами и все сразу станет понятно.

Чтобы составить кластер берется новое ключевое слово, под которое подбираются понятия уже по категориям.

( см. Приложение)

**Оформление справочника.**

Справочник - вещь нужная, особенно для учащихся 9 класса. Материалы даны актуальные, необходимые для подготовки к экзамену по русскому языку. Язык понятный. Никакой лишней информации.

Справочник -электронный, что подходит для учащихся, ценящих новые технологии, не любящих бумажные носители. Для оформления я выбрала 2 программы: Word и PDF. Word для черновой работы, PDF для установления QRкода. С таким штрих-кодом справочник будет доступен для всех желающих и абсолютно бесплатно.

Установление QRкода:

1 Вошла в Гугл аккаунт, где предложены инструменты.

2 Выбрала инструмент-диск-, где разрешен бесплатно 15 гб

3 В диске создала папку

4 В папку отправила PDF файл справочника

5 PDF файл разрешила общий доступ

6 И ссылку общего доступа вставила в онлайн генератор QRкода.



Для страниц выбрала свежий светло- синий цвет с темно- синей рамой для разнообразия фона для чтения. Иллюстрации цветные. Вставки органичны и не отвлекают от главного- информации. Обложка в молодежном стиле, чтобы возникло желание дальше посмотреть, т е заинтересовать ученика.

**Прослеживание результатов тренировочных экзаменов в 9 классе.**

Сочинение 9.3 ОГЭ по русскому языку оценивается по 4 критериям.

Критерии оценивания выполнения задания 9.3

Ответ на задание 9.3 (сочинение-рассуждение) оценивается по следующим критериям:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Критерии оценивания сочинения- рассуждения на тему, связанную с анализом текста (9.3)** | **Баллы** |
| **С3К1** | **Толкование значения слова (выражения)** |  |
|  | Экзаменуемый (в той или иной форме в любой из частей сочинения) дал определение и прокомментировал его | 2 |
| Экзаменуемый (в той или иной форме в любой из частей сочинения) дал определение, **но**  не прокомментировал его | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Экзаменуемый дал неверное определение **или**  толкование слова (выражения) в работе экзаменуемого отсутствует | 0 |
| **С3К2** | **Наличие примеров-аргументов** |  |
|  | Экзаменуемый привёл два примера-аргумента: один пример-аргумент приведён из прочитанного текста, а другой – из жизненного опыта **или**  экзаменуемый привёл два примера-аргумента из прочитанного текста | 3 |
|  | Экзаменуемый привёл один пример-аргумент из прочитанного текста | 2 |
|  | Экзаменуемый привёл пример(ы)-аргумент(ы) из жизненного опыта | 1 |
|  | Экзаменуемый не привёл ни одного примера-аргумента | 0 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **С3К3** | **Смысловая цельность, речевая связность и последовательность изложения** |  |
|  | Работа экзаменуемого характеризуется смысловой цельностью, речевой связностью и последовательностью изложения:   * логические ошибки отсутствуют, последовательность изложения не нарушена; * в работе нет нарушений абзацного членения текста | 2 |
| Работа экзаменуемого характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения, **но**  допущена одна логическая ошибка **и/или**  в работе имеется одно нарушение абзацного членения текста | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | В работе экзаменуемого просматривается коммуникативный замысел, **но**  допущено более одной логической ошибки **и/или**  имеется два случая нарушения абзацного членения текста | 0 |
| **С3К4** | **Композиционная стройность** |  |
|  | Работа характеризуется композиционной стройностью и завершённостью, ошибок в построении текста нет | 2 |
|  | Работа характеризуется композиционной стройностью и завершённостью, **но**  допущена одна ошибка в построении текста | 1 |
|  | В работе допущено две и более ошибки в построении текста | 0 |
|  | **Максимальное количество баллов за сочинение по критериям**  **С3К1**–**С3К4** | **9** |

После презентации своего справочника я прослеживала за результатами своих одноклассников, с целью выявления повышения качества сочинений. Учащиеся постоянно пользовались и моим справочником, в дополнение к другим материалам.

В течении 3 месяцев мы участвовали в трех тренировочных экзаменах.

Результаты, т е баллы за сочинение 9.3:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Имя фамилия | октябрь | | | | | ноябрь | | | | | декабрь | | | | |
| С3К1 | С3К2 | С3К3 | С3К4 | итог | С3К1 | С3К2 | С3К3 | С3К4 | итог | С3К1 | С3К2 | С3К3 | С3К4 | итог |
| Антонова Альбина | 1 | 2 | 1 | 1 | **5** | 2 | 2 | 1 | 1 | **6** | 2 | 2 | 2 | 2 | **8** |
| Вензель Вероника | 2 | 3 | 2 | 2 | **9** | 2 | 3 | 2 | 2 | **9** | 2 | 3 | 2 | 2 | **9** |
| Ефремова Сандаара | 1 | 2 | 1 | 1 | **5** | 2 | 2 | 2 | 1 | **7** | 2 | 2 | 2 | 2 | **8** |
| Крылова Арианна | 1 | 1 | 1 | 1 | **4** | 2 | 1 | 1 | 1 | **5** | 2 | 2 | 1 | 1 | **6** |
| Монастырев Андрей | 0 | 0 | 0 | 0 | **0** | 2 | 1 | 1 | 1 | **5** | 2 | 1 | 1 | 1 | **5** |
| Монастырев Юра | 1 | 2 | 1 | 1 | **5** | 2 | 1 | 1 | 1 | **5** | 2 | 2 | 1 | 1 | **6** |
| Новгородов Ариан | 1 | 2 | 1 | 1 | **5** | 2 | 2 | 1 | 1 | **6** | 2 | 2 | 2 | 1 | **7** |
| Слепцова Наташа | 1 | 2 | 2 | 1 | **6** | 2 | 2 | 2 | 1 | **7** | 2 | 3 | 2 | 2 | **9** |

Меня радуют результаты одноклассников. По таблице видно, что по итогам 3х тренировочных экзаменов баллы за сочинение 9.3 улучшаются:

С3К1- 100%

С3К2- 87,5%

С3К3- 62.5%

С3К4- 50%

ОГЭ мы сдаем в начале июня. До того времени мои одноклассники научатся писать сочинение 9.3 на максимальный балл.

**Вывод. Личное отношение автора к проблеме:**

Считаю, что необходимо предложить учащимся самим создавать различные справочники, таблицы, раздаточные материалы для подготовки к ВПР, ОГЭ, ЕГЭ, так как в процессе работы идет изучение темы, появляется желание узнавать, повторять, думать. А когда думаешь- появляется результат. Недаром великий китайский философ Конфуций говорил : « Скажи мне- и я забуду, покажи мне- и я запомню, дай мне сделать- и я пойму.»

**Ожидаемые результаты:**

1 Повысится интерес к изучению русского языка в целом.

2.Появится мотивация к улучшению своих отметок.

3.Понимание нравственных понятий поможет преодолеть страх перед экзаменом.

4.Чтение-перечитывание литературы, предложенной в справочнике, изменит учащихся в лучшую сторону и заставит их подумать о себе, о своих нравственных качествах.

5. Все девятиклассники успешно сдадут ОГЭ.

6. Справочник будет дополнительным материалом для учителей.

Использованная литература:

1. В. Даль Пословицы и поговорки русского народа Москва 2018

2.Т.Ф.Ефремова Самый полный толковый словарь словообразовательных единиц русского языка Москва 2006

3.С.А.Кузнецов Толковый словарь. С-П 2015

4.С.И.Ожегов. Словарь русского языка Москва 2017

5.Интернет- ресурсы.

Приложение

**Кластер слова**

Антонимы:

Уверенность, равновесие, твердость, решительность, смелость, раскрепощенность , устойчивость, прочность, самоуверенность, убежденность, амбициозность

Синонимы:

Боязливость, закомплексованность, мнительность, нерешимость, нерешительность, паника, робость, тревога, тревожность

Прилагательные:

Легкая, внутренняя, странная, полная, большая, постоянная, мучительная, глубокая, тревожная, болезненная, вечная, страшная, сильная, растущая, предательская, ужасная, внезапная, минутная, робкая

Глаголы:

Чувствовать, испытывать, ощущать, скрыть, преодолеть, заметить, выражать, справиться, проявить, страдать ОТ, говорить О,дрожать ОТ, замереть, победить

**Неуверенность в себе**

Как победить:

Замечать свои достоинства, не ругать себя за ошибки и за неудачи, понимать , в чем дело, выкидывать панические мысли, не бойтесь неудач.

Когда бывает:

Перед экзаменами, перед выбором, перед выступлением, в незнакомом месте, с незнакомыми людьми, в опасных моментах, перед выбором, на уроке, во время беседы, на дискотеке, на собрании, на репетиции

Сопровождается:

Страхом, тревогой, подавленностью, беспомощностью, бессилием, унынием, досадой, раздражением, стеснительностью

.