

РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ СОПРОВОЖДЕНИЮ ПОДГОТОВКИ
К ЕДИНОМУ ГОСУДАРСТВЕННОМУ ЭКЗАМЕНУ

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
РОДИТЕЛЯМ/ЗАКОННЫМ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМ**

Современный мир - это частые стрессы, масса неотложных дел и сомнительные ценности, которые влияют на самочувствие детей и их родителей, на атмосферу и взаимоотношения в семьях. Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение не только у школьников, но и у всех членов семьи. С первых дней учебного года учителя, родители старшеклассников, одноклассники делятся друг с другом страхами и волнением перед экзаменом. К концу года, к моменту ЕГЭ, старшеклассники оказываются накрученными до такой степени, что снижается концентрация внимания, работоспособность, на учебную деятельность остается меньше сил. Тревога забирает много энергии...

Ситуация итоговой аттестации волнительна для семьи выпускников: для старшеклассников это ситуация, когда им необходимо так организовать собственную деятельность, чтобы показать как можно лучше результаты собственного обучения.

Им нужно мобилизовать все свои личностные ресурсы, чтобы получить наилучшие результаты и оправдать свои ожидания и надежды своих родителей. Родители старшеклассников также переживают эту ситуацию как стрессовую, потому что беспокоятся, прежде всего, о будущем своих детей, т.к. от результатов сдачи экзамена во многом зависит вариативность выбора дальнейших форм обучения их ребенка.

Эта ситуация также тревожна для педагогического коллектива школы – результаты итоговой аттестации выпускников являются одним из показателей качества предоставляемых образовательных услуг. Итоги ЕГЭ - один из способов оценки эффективности профессиональной деятельности педагогов, и результаты этой аттестации влияют на размер стимулирующих надбавок.

Чтобы ситуация напряжения и волнения не переросла в глобальный стресс для всех участников образовательного процесса, необходимо, прежде всего, создать благоприятную психологическую атмосферу, способствующую сохранению психологического здоровья старшеклассников, которая будет способствовать эффективному процессу подготовки и сдачи итоговой аттестации выпускниками.

Важно, чтобы родители и педагоги демонстрировали в этот период, прежде всего, стратегию поддержки и помощи ребенку, не превращая для ребенка школьный экзамен в главный жизненный. Именно такое поведение будет способствовать профилактике возможных поведенческих рисков в подростковой среде.

Экзамены для учащихся - это всегда стрессовые ситуации. Все новое, неизвестное всегда является дополнительным источником тревожности. Следовательно, единый государственный экзамен может стать достаточно сильным стрессом для выпускников.

Очевидно, что в этой ситуации выпускник более, чем когда-либо нуждается в психологической помощи и поддержке родителей, педагогов, психологов. Данные рекомендации помогут родителям и педагогам грамотно и эффективно поддержать выпускников, а самим выпускникам найти способы самоорганизации и саморегуляции при подготовке к экзамену и во время его проведения.

Семья может обеспечить создание комфортных социальных и психологических условий, снизить напряжение и тревожность ребенка. Родителям следует учитывать индивидуальные особенности своего ребенка и заранее продумать стратегию поддержки, возможно, обратиться за помощью к соответствующим специалистам.

Таким образом, роль родителей в подготовке старшеклассников к ЕГЭ включает в себя как конкретные действия по поддержке ребенка в период экзаменов, так и создание условий

для развития здоровой, успешной, психологически устойчивой личности.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Психологическая поддержка - один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как поддержать выпускника?

Важное значение имеет восприятие ЕГЭ в семье - какие разговоры ведутся в этот период в семье по поводу возможных последствий сдачи экзаменов для выпускника. Негативные или жесткие установки родителей на определенные результаты выпускных экзаменов могут сказаться на эмоциональном состоянии старшеклассников.

Существуют ложные способы, так называемые «ловушки поддержки». Так, типичными для родителей способами поддержки ребенка является гиперопека, создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей – положительных сторон ребенка

Экзаменационная (тестовая) тревожность

Экзамены представляют собой нелегко, но неизбежную часть нашей жизни. Одни воспринимают экзамены достаточно легко и идут на экзамены, уверенные в успехе. У других – экзамен и оценка за него- тесно связаны с беспокойством и тревогой. Они не только накануне экзамена, но иногда лишь при мысли о нем испытывают состояние страха, неуверенности в себе и тревоги. Эти состояния называются экзаменационной или тестовой тревожностью.

Наблюдается в состоянии экзаменационной тревожности и стресса:

- нарушение ориентации, понижение точности движений;
- снижение контрольных функций;
- обострение оборонительных реакций;
- понижение волевых функций.

Именно поэтому крайне необходима психолого-педагогическая помощь, как во время подготовки, так и во время проведения ЕГЭ.

Почему дети так волнуются?

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

Каждая из этих причин может в той или иной степени влиять на состояние вашего ребёнка.

Чем вы можете помочь ребёнку в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ?

Вы можете:

- Собрать информацию о процессе проведения ЕГЭ, чтобы экзамен не был ни для Вас, ни для вашего ребёнка ситуацией неопределённости.
- Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы: откажитесь от упреков, доверяйте ребёнку; если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы эта музыка была без слов.
- Участвовать в подготовке к ЕГЭ:

Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.

Вместе определите, "жаворонок" выпускник или "сова". Если "жаворонок" - основная подготовка проводится днём, если "сова" - вечером.

Проведите репетицию письменного экзамена (ЕГЭ). Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться, помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.

Организовать режим (именно Вы можете помочь своему ребёнку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ).

Во время подготовки ребёнок должен регулярно делать короткие перерывы.

- Договоритесь с ребёнком, что вечером накануне экзамена он ляжет спать вовремя. Последние 12 часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний. Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности, преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты можешь это сделать».

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- Забыть о прошлых неудачах ребенка;
- Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- Помнить о прошлых успехах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка необходимо:

1. Опирайтесь на сильные стороны ребенка;
2. Избегать подчеркивания промахов ребенка;
3. Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;
4. Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть продемонстрировать любовь и уважение к ребенку;
5. Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;
6. Поддерживайте своего ребенка. Демонстрируйте, что понимаете его переживания.

Успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей.

Вам необходимо:

1. Владеть информацией о процессе проведения экзамена.
2. Проявлять уверенность в силах ребёнка. Не беспокоиться о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушать ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей, но учит постигать самую важную в жизни науку – умение не сдаваться в трудной ситуации.
3. Не ругать детей за отсутствие необходимого материала для подготовки к экзамену, а помочь найти недостающие источники.
4. Исключить на этот период все конфликтные вопросы, касающиеся учебной деятельности.
5. Стимулировать ответственность в подготовке к экзамену.
6. Проявлять доверие к своему ребёнку, так как ему необходима еще и

психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов.

7. Задолго до экзаменов обсудить с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными и почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки – на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения.

8. Структурировать дни подготовки к экзаменам: разбить весь учебный материал на равные части и контролировать ежедневное выполнение задания.

9. Обеспечить дома удобное место для занятий, проследить, чтобы никто из домашних не мешал.

10. Контролировать режим подготовки ребенка к экзаменам, не допуская перегрузок. Ребенок регулярно должен делать короткие перерывы. Объяснить ребёнку, что отдыхать, не дожидаясь усталости - лучшее средство от переутомления.

11. Убедить ребёнка отказаться от психостимуляторов. Нервная система перед экзаменом и так на взводе.

12. Обеспечить полноценное питание. Оно должно быть сбалансированным, но привычным, особенно в период экзаменов, так как реакция организма в момент психоэмоционального напряжения может быть непредсказуемой. Полезны шоколад и сухофрукты, а такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

13. Помнить: главное – снизить напряженность и тревожность ребенка. Обеспечив ребенку подходящие условия для занятий, при которых он не будет отвлекаться, устройте ему репетицию письменного экзамена (ЕГЭ). Например, возьмите один из вариантов ЕГЭ по математике (учителя при подготовке детей пользуются различными вариантами ЕГЭ). Договоритесь, что у ребенка будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, засекайте время и объявите о начале «экзамена». По окончании, помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: было ли ему забавно или неудобно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?

14. Чаще подбадривать детей, повышать их уверенность в себе.

15. Не повышать тревожность ребенка накануне экзамена. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и

«сорваться». Лучше рекомендовать ребёнку вечером накануне экзамена закончить подготовку раньше, сходить на прогулку и лечь спать вовремя. Последние двенадцать часов перед экзаменом должны уйти на подготовку организма, а не приобретение знаний.

16. Если ребенок не носит часов, необходимо дать ему часы на экзамен.

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренажер ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

- Посоветуйте детям во время экзамена 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 предполагают ответ и торопятся его вписать);

· если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

· если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

- Не критикуйте ребенка после экзамена.

Дуэт перед экзаменом

Родители часто раздражаются, когда школьник приглашает домой для совместной подготовки друга или подругу. Считается, что ничего хорошего из этого не получится, и в лучшем случае они «будут друг друга отвлекать».

В действительности, подготовка к экзамену вдвоем имеет множество преимуществ, если, конечно, отнестись к этому серьезно.

1. Заучивать материал вдвоем на самом деле нельзя. Вдвоем можно повторять, отрабатывать ответы и репетировать сдачу экзаменов.

2. Мы уже говорили о правилах распределения 120 билетов на 4 дня. В четвертый день, отведенный для повторения, можно заниматься вдвоем, проверять друг друга по разным вопросам и темам.

3. Можно готовиться так: один день заучивание по определенному плану (в одиночку), второй день – повторение и пересказ друг другу. Можно распределять темы по интересам, по степени усвояемости, по степени трудности. Один может излагать то, что другой ранее не удосужился выучить. Рассказывать нужно подробно, с эмоциональным напором и верой в свои силы. Таким образом, партнер рассказчика невольно, помимо желания, запомнит материал, который когда-то избегал учить.

Если нет друга, желающего заниматься вдвоем, можно репетировать в одиночестве, задавая себе вопросы, отвечая вслух, приучаясь слышать свою речь.

4. Репетиция экзамена. Здесь можно с пользой порезвиться. Один изображает учителя, другой, соответственно, ученика. Учителя известны, возможности учеников – тем более. Г. Мариани считает подобное упражнение хорошим средством раскрепощения, преодоления страхов, постановки голоса, тренировки умения убеждать и прочего.

«Как правильно готовиться к ЕГЭ?»
(рекомендации специалистов «Телефона доверия»)

Если ребята, обратились на телефон доверия непосредственно перед ЕГЭ, им может быть рассказано, как правильно вести себя во время экзамена:

- Сосредоточься! Четко выполни указания по оформлению бланков. Предварительно ознакомься с материалами тестирования, проясни все непонятные моменты.
- Забудь про окружающих! Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.
- Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай ответ дважды убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
- Начни с легкого! Начни отвечать на вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты освободишься от волнения, и вся твоя энергия будет направлена на более трудные вопросы.
- Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься.
- Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
- Думай только о текущем задании! Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в предыдущем задании, вряд ли помогут в следующем. Этот совет дает тебе психологическое преимущество – забыть о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по силам). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.
- Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.
- Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за 2/3 всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям. Тогда ты успеешь набрать максимум баллов на этих заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными заданиями, которые тебе вначале пришлось пропустить.
- Проверь! Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.
- Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Таким образом, психологу «телефона доверия» в работе с выпускниками, необходимо определить основную цель оказания психологической помощи при подготовке выпускников к ЕГЭ как «скорую помощь» на основе уже сформированных навыков и функций, предоставить возможность для отработки чувств, оказать эмоциональную поддержку, дать

соответствующие рекомендации.

Уважаемые родители!

Помните: главное - снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Итак, чтобы поддержать ребенка необходимо:

1. Опирайтесь на сильные стороны ребенка;
2. Избегать подчеркивания промахов ребенка;
3. Проявлять веру в ребенка, сочувствование к нему, уверенность в его силах;
4. Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
5. Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;
6. Поддерживайте своего ребенка. Демонстрируйте, что понимаете его переживания.

Помните, что ЕГЭ сдает Ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний.

Ребенку всегда передается волнение родителей.

Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем ребенку трудно сейчас и ненавязчиво предлагает свою помощь.

Позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня при подготовке к ЕГЭ. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п.

Помогите Вашему ребенку в рациональном распределении предметной подготовки по темам.

Помните, что ЕГЭ - это не одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок должен выдержать, и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения.

Расспросите, как ребенок сам себе представляет процесс подготовки к ЕГЭ. При необходимости скорректируйте его мнение и пропишите в виде последовательных шагов.

Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном.

Помните, что полноценное питание особенно важно для ребенка на этапе подготовки к ЕГЭ. Постарайтесь увеличить количество натуральных продуктов и снизить количество употребляемых «фаст фудов».

Справиться с тревогой, сомнениями и страхом можно, если признать, что ОГЭ/ЕГЭ – это трудно, страшно, но в тоже время очень значимо. **А главное, экзамен - неконечная точка образования и жизни вообще, это только начало пути в профессиональное образование**

ЖЕЛАЕМ УСПЕХА

Если у Вас возникают какие-то психологические сложности при взаимодействии с Вашим ребенком на этапе подготовке к ЕГЭ и Вам необходимо посоветоваться, Вы можете воспользоваться Единым общероссийским телефоном доверия для детей и подростков: 8 (800) 200 01 22 - здесь все анонимно или обратиться в БОУ «Центр образования и комплексного сопровождения детей» Минобразования Чувашии.