

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное учреждение
Центр психолого-педагогического сопровождения «Росток»

Серия «Психолог-родителю»

Инна Идрисова

«ЕГЭ:

СТРАТЕГИЯ ПОДДЕРЖКИ

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ»



Казань, 2017

Слово «экзамен» переводиться с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становится сдача ЕГЭ. В экзаменационную пору школьники испытывают психическое напряжение, стресс. Экзаменационный стресс - абсолютно нормальная реакция организма. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

Что вызывает психическое перенапряжение у школьников при сдаче ЕГЭ?

- Стресс незнакомой ситуации;
- Стресс ответственности перед родителями и школой;
- Сомнение в полноте и прочности знаний;
- Сомнение в собственных способностях логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание;
- Психофизические и личностные особенности: астеничность, тревожность, неуверенность в себе, заниженная самооценка.

И поэтому, для школьника наряду с хорошим владением знаниями по предмету не менее важна и психологическая готовность к сдаче ЕГЭ.

Что же входит в это понятие?

- ✓ **Познавательный и когнитивный компонент**
- ✓ **Процессуальный компонент**
- ✓ **Личностный компонент**

Рассмотрим каждый компонент подробнее:



ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ И КОГНИТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ подразумевает не столько знания по предмету, сколько сформированность учебной деятельности и навыков самоорганизации. Этот компонент формируется на протяжении всего времени обучения ребенка в школе, начиная с начальной школы.

Когнитивные трудности - это трудности, связанные с особенностями переработки информации, со спецификой работы с тестовыми заданиями.

Процедура ЕГЭ требует особой стратегии деятельности: ученику необходимо определить для себя, какие задания и в каком соотношении он будет выполнять. Выбранная стратегия определяет также особенности планирования и распределения времени.

Для того успеть выполнить задания ЕГЭ, требуется рационально распределить имеющийся временной промежуток в соответствии с выбранной стратегией и сложностью каждого задания. Неумение школьника планировать время приводит к тому, что у него возникает страх не успеть, а это, в свою очередь, способствует нерациональному распределению времени и снижает результаты экзамена.

Таким образом, для преодоления когнитивных трудностей необходимо помочь ученику освоить навыки работы с тестами и выработать индивидуальную стратегию деятельности, которая подразумевает совокупность приемов и способов работы, которые использует ученик, в соответствии со своими личностными особенностями, для того, чтобы добиться наилучших результатов на экзамене.

Успешной сдаче способствуют:

- Высокий уровень организации деятельности;
- Высокая и устойчивая работоспособность;
- Высокая переключаемость, концентрация, распределение и произвольность внимания;



➤ Четкость и структурированность мышления, комбинаторность;

➤ Сформированность внутреннего плана действий.

Помощь родителей:

1. Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Выясните, какую степень успешности он для себя определил и как за оставшееся время он будет ее обеспечивать. Все это поможет зафиксировать *ментальная карта*, которую Вы можете помочь составить ребенку.

В основании ментальной карты лежит многоугольник. Количество углов зависит от количества выбранных экзаменов на ЕГЭ: один треугольник - один предмет. После определения количества выбранных предметов, раскрасьте треугольники в цвета: красный - тревога, проблемная зона, требующая повышенного внимания. Синий – средняя стадия подготовленности, зеленый – наиболее благоприятная ситуация на сегодняшний момент. Затем конкретизируйте с ребенком обстановку внутри каждого выбранного предмета по следующим параметрам:

-проблемы

-ресурсы: время, люди, информация и т. д.

Эта информация поможет совместно создать план подготовки - на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения. Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые - в часы спада.

2. Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень

хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а Вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет Вам рассказать, тем лучше.

2. Познакомьте 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.

ПРОЦЕССУАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ связан с самой процедурой ЕГЭ. Эта процедура во многом имеет инновационный, непривычный для ребенка характер, что может явиться причиной значительных трудностей на экзамене. Это:

Трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов. Процедура ЕГЭ предполагает особую форму заполнения бланков, которая является непривычной для учащихся. В отличие от традиционной сдачи экзамена, процедура ЕГЭ разводит вопрос и ответ, что создает дополнительные сложности для ученика. У него может возникать страх ошибки при заполнении бланка. Возможны также трудности с кодированием-раскодированием информации (соотнесением содержания и соответствующего ему номера).

Трудности, связанные с ролью взрослого. Обычно на экзамене педагог совмещает функции поддержки и оценки. В ситуации ЕГЭ присутствующие педагоги - это только наблюдатели, что также повышает тревогу у учеников.

Трудности, связанные с критериями оценки. Контраст с привычными традиционными проверочными процедурами действительно велик (обычно - личный контакт с экзаменатором, здесь - отсутствие такового, обычно - развернутый ответ, здесь - лаконичный и т.п.).

Трудности, связанные с незнанием своих прав и обязанностей. ЕГЭ предоставляет выпускнику значительно более активную позицию, нежели традиционная школьная система. Обычно ученики не имеют права оценивать содержание предлагаемого им задания и тем более оспаривать полученные ими оценки, тогда как процедура ЕГЭ предполагает обе эти возможности.

Успешной сдаче способствуют:

- 
- Знакомство с процедурой экзамена;
 - Навыки работы с тестовыми материалами;
 - Умение устанавливать контакты в незнакомой обстановке и с незнакомыми людьми.
- Владение способами управления своим состоянием (саморегуляция, релаксация).

Помощь родителей:

1. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и 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.

2. **Учите детей и учитесь сами расслабляться!** Мышечное напряжение вызывает негативные эмоции, которые блокируют мыслительные процессы. Поэтому для поддержания эффективной умственной работоспособности в ситуации стресса необходимо уметь

снимать его. Предлагаемые упражнения желательно выполнять вместе с детьми.

Упражнение 1. «Мысленная картина» (Время проведения: 10 минут.)

- Сядьте поудобнее, не напрягая мышц. Не скрещивайте руки, ноги или кисти рук. Отдыхайте, дайте вашему телу расслабиться.

- Глубоко вдохните, втягивая воздух постепенно через нос, пока легкие не наполнятся.

- Выдохните плавно, тоже через нос, пока полностью не освободите легкие. Попробуйте делать это ритмично.

- Начните новый цикл, прислушайтесь к своему дыханию, к тому, как ваши легкие раздуваются, и затем плавно выпускайте воздух. Ваше дыхание похоже на движение волн, мягко набегающих на берег (выдох) и снова откатывающихся назад (вдох). Зримо вообразите в уме волны, их плеск и вкус морской воды, легкое дуновение бриза.

Упражнение 2. «Ресурсные образы» (Время проведения: 10 минут.)

Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть цветущий луг, берег моря, поляна в лесу, освещенная теплым летним солнцем. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях.

Упражнение 3. «Страхни» (Время проведения: 5 минут.)

Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?»

Для того что бы легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств, встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места, и начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе — слетает с вас как с гуся вода.

Потом отряхните свои ноги — с носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать какие-то звуки.

Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее.

ЛИЧНОСТНЫЙ КОМПОНЕНТ связан с особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями. Прежде всего, к личностным трудностям отнесем высокий уровень тревоги. Традиционно в нашей школьной системе экзамены наделяются особой значимостью, а успешность или неуспешность ребенка при сдаче экзамена активно обсуждается родителями и педагогами: «Все экзамены сдал на пятерки» или «Ужас, завалил математику». Экзамен - это не просто рядовая проверка знаний, это кульминационный момент, готовиться к которому начинают заранее: «Как же ты с

такими знаниями будешь сдавать экзамены?!» Стресс на экзамене связан с тем, что эта процедура напрямую связана с самооценкой ребенка: насколько я действительно умен, насколько могу справиться с предложенными заданиями. Дефицит времени значительно повышает тревогу ученика, появляется страх «не успеть».

Что усугубляет психологические трудности ученика? В первую очередь это отсутствие полной и четкой информации о процедуре единого государственного экзамена. ЕГЭ — это нечто новое не только в опыте ученика, но и в опыте окружающих его людей. Они не могут поддержать его, потому что у них это было не так! Известно, что дефицит информации повышает тревогу. В ситуации ЕГЭ фактически этот дефицит не может компенсировать никто: ни родители, ни учителя, ни старшие товарищи. В отличие от традиционной сдачи экзамена, когда ситуация смягчается тем, что детей окружают знакомые люди, при сдаче ЕГЭ выпускники лишены такой поддержки. Там все чужое — люди, дети, помещение. Принимают и оценивают результаты экзамена незнакомые люди, что приводит к повышению тревоги и недостаточной сконцентрированности на задании. ЕГЭ — это сразу два экзамена — выпускной и вступительный, и это повышает его субъективную значимость, а, следовательно, и уровень тревоги учащихся.

Таким образом, основное следствие личностных трудностей — это **повышенный уровень тревоги учащихся на экзамене, который приводит к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности.** Тревога — это весьма энергоемкое занятие. Чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается на учебную деятельность.

Успешной сдаче способствуют:



➤ Наличие собственного адекватного мнения о ЕГЭ, отсутствие нереалистичных «мифов».

➤ Адекватная самооценка — умение адекватно оценить свои знания, умения, способности.

➤ Самостоятельность мышления и действий, способность к самоопределению.

➤ Оптимальный уровень тревоги (отсутствие как чрезмерно завышенного, дезорганизирующего ее уровня, так и заниженного, приводящего к снижению мотивации).

Помощь родителей:

1. Несмотря на то, что личностный компонент психологической готовности к экзамену связан с общим настроением выпускника, наблюдения показывают, что накануне экзаменов к психологу надо вести не ребенка, а родителей! Ведь напряженное отношение к ЕГЭ у детей часто формируется под влиянием взрослых, которые постоянно твердят о нем, страшат сложными заданиями и пьют успокоительные...

Поэтому первый, и очень важный совет, если Вы чувствуете, что вы не справляетесь с ситуацией: нервничаете, срываетесь на ребёнка, плохо спите, пропал аппетит, обратитесь к психологу! Тем самым Вы поможете не только себе, но и своему любимому ребёнку, создав комфортную психологическую обстановку дома, которая так необходима, чтобы школьник настроился на успешную сдачу экзамена.

Помните: Вы своим отношением к испытанию учите ребёнка, как справиться с данной стрессовой ситуацией.

2. В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребёнку репетицию письменного экзамена (ЕГЭ). Например, возьмите один из вариантов ЕГЭ по математике. Договоритесь, что у ребёнка будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних пред-

метов, засекайте время и объявите о начале «экзамена». Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, дайте школьнику отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, 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?

3. Наблюдайте за самочувствием ребенка, ведь никто, кроме Вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение его состояния, связанного с переутомлением или с высокой тревожностью.

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.

Ни в коем случае не применяйте сильнодействующие сердечные средства, антидепрессанты или транквилизаторы. Проследите, чтобы по подсказке ровесников в назначенный день и час подросток не подзарядился энергетическим напитком.

Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

4. Какую установку ему мысленно, через свое отношение, будут транслировать родители, так он и будет себя чувствовать на экзамене. Лучше постоянно внушать, что с ним все время будут рядом близкие люди - во время подготовки, за дверью кабинета, после пережитых волнений.

Фразы психологической поддержки, снижающие напряжение и тревожность ребёнка: «Мы верим в тебя», «Вместе у нас все получится», «Ты справишься, потому что готовился», «Ты сможешь это сделать», «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо».

И, наоборот, **фразы, усиливающие напряжение, тревожность ребенка:** «И о чем ты думал эти десять лет?», «Все сдадут, кроме тебя, пустоголового», «Нечего на репетиторов деньги тратить, все равно заваляшь».

5. Обязательно ОБСУДИТЕ НЕГАТИВНЫЙ ВАРИАНТ - если ребенок не сможет справиться с тестом. Все это время школьник живет под гнетом мысли: «Что будет, если...» Да ничего особенного! Ведь жизнь на этом не заканчивается. Главное, чего он боится, - это не оправдать себя в глазах окружающих, прежде всего родителей. Очень **важно дать ему понять, что вы будете любить его в любом случае, вне зависимости от оценки.** Вместе с ребенком вслух проговорите, что ждет его в худшем случае - мальчику придется пойти в армию или работать, девочке - работать.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как помочь ребенку подготовиться к экзаменам

1. Будьте с ребенком в «эмоциональном контакте», говорите о чувствах! Если подросток хочет поделиться с вами своими переживаниями по поводу экзамена, будьте открыты и поддержите его. Помогите ему понять, что открытое обсуждение чувств (в том числе и негативных) помогает научиться с ними справляться.

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

3. Отделяйте личность ребенка от результатов экзамена. Личность включает в себя гораздо больше, чем «Я успешно сдал экзамен на 90 баллов». Дайте понять ребенку, что вы его любите и принимаете независимо от того, как он сдаст экзамен.

4. Будьте примером. Поделитесь с ребенком собственным опытом успешного прохождения какого-либо экзамена, как вы готовились, как себя чувствовали во время и после экзамена, что помогло вам успешно справиться с ним.

5. Организуйте комфортную учебную среду. Позаботьтесь о режиме сна, питания, о своевременном и правильном отдыхе. Предложите ребенку посетить учебное заведение, которое он выбрал для поступления после школы.

6. Поддержите ребенка в ситуации, когда экзамен уже сдан, но результаты еще не получены. Подросток в этот момент может сомневаться, что сдал экзамен успешно; переживать, что уже ничего нельзя изменить; проигрывать многократно в голове вопросы экзамена и свои ответы на них.



ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ 9-Х И 11-Х КЛАССОВ

При подготовке к экзаменам:

1. Подумай, для чего тебе нужно сдать экзамен успешно. Это важно: если ты знаешь, чего хочешь, то можешь спланировать, как достичь эту цель.

2. **Относись к экзамену положительно.** Думай только о тех задачах, которые необходимо решить, а не о том, как ты к ним относишься.

3. **Организуй себе комфортную учебную атмосферу, режим отдыха и питания.** В помещении, где ты будешь готовиться к экзаменам, не нужны зеркала, телевизор или игровая приставка - они будут только отвлекать.

4. **При подготовке к экзаменам важно помнить, что бояться - это нормально.** Большинство людей тревожит неизвестность. Поэтому постарайся узнать как можно больше об экзамене и возможных вариантах заданий.

5. **Не откладывай подготовку к экзамену на последний день.** Определи, сколько времени на подготовку тебе необходимо в течение года. Опыт показывает, что 15–20 минут ежедневного изучения материала в течение полугода дают отличные результаты!

6. **Верь в себя и свои способности!** Однако не забывай, что хорошая подготовка необходима всегда.

При работе с учебным материалом:

1. Определи четко тот **объем материала**, который тебе необходимо подготовить к экзамену, с указанием тем и разделов.

2. **Начни изучение материала с больших тем** и постепенно переходи к небольшим разделам.

3. Главное - **понять учебный материал!** Прочитал параграф - сразу запиши его основные пункты, затем объясни своими словами прочитанное. Не забывай делать паузы для отдыха.

4. **Записывай все возникающие** у тебя при изучении материала **вопросы**, чтобы потом уточнить их у учителя или в классе. Это позволит быть уверенным в том, что ты понял материал правильно.

5. **Тренируйся!** Организуй совместную подготовку к экзаменам с одноклассниками или друзьями - таким образом, значительно легче увидеть ошибки друг друга и усвоить материал.

6. **Пиши шпаргалки!** Но не для использования на экзамене, а для того, чтобы лучше запомнить материал.

7. **Обращайся за помощью!** Если у тебя возникают сложности в изучении материала, обсуди это с учителями - в диалоге проработка трудных тем проходит значительно эффективнее.



На экзамене:

1. В аудитории внимательно осмотришься, постарайся почувствовать себя максимально комфортно, насколько это возможно, выпрямись, почувствуй свое дыхание. Эти несложные действия позволят лучше сосредоточиться на решении задач.

2. Внимательно прочитай вопросы. Удели этому больше внимания, чтобы точно понять, что требуется сделать в задании.

3. Прочитай все вопросы и задания. Это позволит оценить их сложность и определить время, необходимое для выполнения. Сначала лучше выполнить более легкие задания, чтобы на сложные осталось больше времени.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Верьте в своих детей!

Любите искренне, поддерживайте их,

и все будет хорошо!

Удачи и успеха!

