

Психологическая поддержка выпускников, участвующих в ОГЭ, ЕГЭ.

Почему они так волнуются?

- Сомнение в полноте и прочности знаний
- Стресс незнакомой ситуации
- Стресс ответственности перед родителями и школой
- Сомнение в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания
- Психофизические и личностные особенности: тревожность, высокая утомляемость, истощаемость нервной системы в период чрезмерных нагрузок, неуверенность в себе

Как помочь подготовиться к экзаменам

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены. Безусловно, экзамены - дело сугубо индивидуальное, выпускник оказывается один на один с процедурой экзамена. И родителям остается только волноваться за своего ребенка, ругать его согласно русской традиции или пытаться поддержать на расстоянии. Взрослые уже сделали все, что было в их силах. Замечательно, если у родителей есть возможность оплачивать занятия с репетиторами, но только этим их помощь ни в коем случае не должна ограничиваться. Именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов. Согласитесь, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку - умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись - вдохнуть полной грудью и идти дальше.

I. Что должны сделать родители и педагоги в первую очередь - это сформировать положительное отношение к экзамену.

Восприятие экзамена его участниками может быть как негативным, так и позитивным. Важно формировать не страх или боязнь к ОГЭ, ЕГЭ, а положительное отношение через анализ возможностей, которые предоставляет ЕГЭ его участникам. Любой экзамен можно рассматривать: как возможность *объективно* оценить состояние подготовки учеников. *Опишите жизненную ситуацию выпускника*, получившего недостаточное количество баллов для поступления в выбранный им вуз или наоборот, удачно поступившего только благодаря результатам экзамена. Возможно, вы вспомните свои приятные мгновения, связанные со сдачей экзамена. Поделитесь своим опытом с ребенком!

II. Направление - развитие мотивации и целеполагания.

Известные немецкие психологи Х. Зиверт и Р. Зиверт считают, *что к любому тестированию не только можно, но и нужно готовиться*. Комплексы упражнений, которые выполняет учащийся в процессе подготовки к экзамену и сопровождаемые пояснениями их психологического смысла, создадут условия готовности учащегося к тестированию, укрепят его уверенность в собственных силах, подготовят его к напряженным ситуациям тестирования. В психологии существует понятие «**тестовая искушенность**» - любой испытуемый, который подвергался тестированию, имеет определенные преимущества по сравнению с теми, кто проходит тестирование в первый раз. Эти преимущества складываются из ранее определенного чувства неизвестности, сформировавшейся уверенности в себе, сложившегося отношения к тестовой ситуации, навыками работы с тестовыми заданиями, осознания сходности принципов решения задач в определенной группе тестов.

Проведите репетицию письменного экзамена (ЕГЭ, ОГЭ). 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.

После выполнения теста, как на экзамене, учащийся сам, а лучше вместе с учителем, выявляет те области знаний, которые требуют отработки, и намечает пути их устранения, используя таблицу 1;

Таблица 1.

Мои затруднения при выполнении заданий	Пути устранения возникших трудностей
По содержанию (невнимательное чтение задания, не туда поставил знак и т.п.)	
Конкретные темы, которые вызывают затруднения	

Самоанализ ученика (анализ особенностей своей учебной деятельности, выделение своих сильных и слабых сторон) – ставит ученика в активную позицию, тем самым, повышая его ответственность.

Далее вместе с педагогом можно составить план по самоподготовке (выполнение заданий, требующих отработки определенного учебного навыка).

Знакомство с электронными вариантами ЕГЭ, ОГЭ (см. сайт ФИПИ, где можно найти задания по любому предмету) с использованием компьютера поможет отработать данный навык до автоматизма. Можно попросить педагога в проверке выполнения заданий. Только после того, как данная тема освоена, ребенок переходит к следующему заданию.

Помогите в организации режима занятий, создавайте условия для занятий (время, место, режим работы и отдыха)

ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ. Прочитайте задания 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.

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.

Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Во-первых, ребенку будет интересно знать ваше мнение на этот счет (возможно, он даже удивится, что вы тоже пользовались шпаргалками и вообще знаете, что это такое). Во-вторых, необходимо помочь ребенку понять, что доставать шпаргалку имеет смысл только тогда, когда он не знает вообще ничего. Если ему кажется, что, ознакомившись с содержанием шпаргалки, он сможет получить отметку лучше, рисковать не стоит. В любом случае помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой.

Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему. Что отдыхать, не дожидаясь усталости - лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы одиннадцатиклассник обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

III. Формирование самоконтроля, самооценки и уверенности.

Хвалите своего ребенка за серьезное отношение к первым в его жизни испытаниям, вселяйте уверенность. Откажитесь от упреков, доверяйте своему ребенку.

Во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы.

Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя.

Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не приобретение знаний.

После экзамена. С момента окончания экзамена вам уже никак не изменить его результаты. Не занимайтесь анализом результатов своего ребенка. Любой анализ в данной ситуации скорее ухудшает настроение, чем улучшает его. В данной ситуации вы лишь тратите время и энергию. После экзамена ребенок нуждается в отдыхе. Подумайте о том, как он может отдохнуть.

Психологическая поддержка подростка в семье, оказавшегося в трудной жизненной ситуации

Уважаемые родители!

Помните, что психологическая поддержка подростка в семье, оказавшегося в трудной жизненной ситуации заключается в следующем.

1. Спокойно проанализируйте и объясните ребенку то, что произошло с ним, в доступной для него форме.

2. Помогите ему высказать свои чувства, выслушивая ребенка без вынесения каких-либо своих суждений или оценок. (« я тебя понимаю, как ты расстроен, но это лишь экзамен... Жизнь она всегда с трудностями. Ты понял, что... И это уже хорошо.»)

3. Дайте понять ребенку, что переживание и слезы по поводу чего-то неприятного являются нормальным явлением и свойственны всем людям.

4. Дайте время ребенку для того, чтобы он мог обдумать происшедшее и более четко определить свое отношение и высказать свои чувства. Домашняя обстановка, возвращение к привычной повседневной деятельности может помочь в преодолении стрессового состояния.

5. Если ребенок испытывает страх, покажите ему, что его любят и всегда готовы защитить; в этот период очень важно, чтобы вся семья была вместе. Если отход ко сну сопровождается какими-либо отклонениями от привычного поведения, позвольте ребенку, например, спать с включенным светом. *(Ребенок должен знать, что вы его любите независимо от результатов экзамена)*

6. Объясните ребенку, в зависимости от характера проблемной ситуации, что происшедшее не является его виной или же в какой-то степени стало следствием его ошибки или заблуждения, которых следует избегать в дальнейшем.

7. Не критикуйте проявления регрессии, т. е. поведения, характерного для более ранних «детских» ступеней развития.

8. Позвольте ребенку выражать любые свои эмоции и не ждите от него,

что он должен быть веселым и жизнерадостным.

9. Дайте возможность ребенку почувствовать, что он может сам управлять своей жизнью, — в частности, предоставьте ему возможность принимать самостоятельные решения по поводу своей одежды, еды и т. д.

10. Для того чтобы помочь ребенку справиться с ситуацией, будьте достаточно сдержанными в плане выражения своих эмоций и чувств по поводу происшедшего, какими бы отрицательными они ни были.

УДАЧИ и УСПЕХА на экзаменах!!!