

«Рекомендации родителям по психологической поддержке и сопровождению детей в период подготовки к ГИА»

«Рекомендации педагогам по психологической поддержке и сопровождению детей в период подготовки к ГИА»

«Рекомендации учащимся по психологической подготовке к ГИА, позволяющей более эффективно сдать экзамены»

### **Что определяет успех экзамена – знания или умение владеть собой?**

- Педагогам хорошо известно, что результаты экзамена не всегда определяются уровнем знаний ученика. Порой те, кто готовился не щадя сил, без сна и отдыха и, казалось бы, знает все назубок, получают худшие оценки, чем те, кто ничем не жертвовал, работал в меру, без перенапряжения. Иногда говорят «повезло», но дело не в везении, а в том, что успех на экзамене зависит не только и не столько от уровня знаний, сколько от способности ребенка справиться с волнением, сосредоточиться, мобилизоваться, организовать свою деятельность и правильно рассчитать силы. Реакция на экзаменационный стресс во многом определяет результат ЕГЭ.

### **Почему одни дети спокойно сдают экзамены, а другие – очень волнуются?**

- Любой экзамен – испытание, которое связано с физическим, интеллектуальным и эмоциональным напряжением. Именно это состояние и называется экзаменационным стрессом. Существуют два основных варианта реакции на него. Первый – активизация, мобилизация, концентрация всех усилий. В этом случае сохраняется способность спокойно и адекватно оценивать вопросы и задания, соотносить их со своими знаниями, а также объективно относиться к возникающим трудностям. Для второго варианта характерны растерянность, страх неудачи, паника. Тогда теряется способность адекватно реагировать, и хорошо сдать экзамены сложно даже тем, кто знает материал.

### **Каковы основные факторы, вызывающие или усиливающие экзаменационный стресс?**

- Можно выделить следующие: негативный настрой; ситуации неопределенности и ограничения времени; сомнения в полноте и прочности знаний, в собственных способностях – логическом мышлении, умении анализировать. Кроме того, причинами могут быть особенности организации деятельности, присущие каждому отдельному ребенку, например медленный темп, длительное вработывание, трудности планирования; психофизические качества – сниженная работоспособность, повышенная утомляемость, сложности концентрации и переключения внимания, низкая стрессоустойчивость; индивидуальные особенности нервной системы, физическое и интеллектуальное перенапряжение, а также груз ответственности перед родителями и школой.

### **Каковы типичные родительские ошибки в ходе подготовки к экзаменам?**

- Родительские тревоги, бесконечное запугивание («не сдашь», «не знаешь», «не так занимаешься») дают эффект негативной установки, которая парализует даже детей, хорошо знающих материал, формируют неуверенность, страх, повышенную тревожность. Особенно опасен негативный настрой для детей со слабой нервной системой, возбудимых, эмоциональных. Родители нередко подчеркивают эти особенности, припоминают бывшие неудачи: «Ты всегда волнуешься» или «Не волнуйся, как в прошлый раз». Тяжелый вздох и тревога в глазах мамы без слов создают уютную атмосферу.

Усиливает волнение и страх перед экзаменом подчеркивание ответственности, которая лежит на плечах ребенка, - перед школой, учителями, родителями. Даже когда взрослым кажется, что ребенок не ощущает этого «груза», он есть, другой вопрос – хочет ли и может ли сам ребенок взять на себя ответственность не только перед собой, но и перед другими. «Мама этого не переживет», «Бабушку это добьет», «Перед родителями будет стыдно» - не те аргументы, которые помогут снять волнение и тревогу.

Совсем не редко родители используют запугивание и «страшилки», обещая беды в настоящем и будущем, которые грозят при получении низкой оценки на ЕГЭ, - это также плохие помощники в преодолении экзаменационного стресса.

Сравнение с более успешными сверстниками, старшими братьями и сестрами, подчеркивание их успехов, положительных качеств не приводит к желанию победить соперника или «взять с него пример», но может создать конфликтную ситуацию в семье.

Родители часто не имеют представления о процедуре, критериях оценки, сложности заданий, а главное – не всегда знают, как именно ребенок реагирует на трудную ситуацию. Порой дети рассказывают, что потеют руки, учащается сердцебиение, появляется тошнота, озноб, а в ответ слышат: «Не понимаю, чего ты так волнуешься...». Следует внимательно отнестись ко всем жалобам ребенка, объяснить, что это возможная реакция, помочь снять напряжение, расслабиться. Понимание ребенком своего состояния и умение его регулировать – важная составляющая подготовки к экзаменам, в формировании которой немалая роль принадлежит родителям.

Излишняя суета, опека, тотальный контроль и требование интенсивной подготовки, нарушающие режим труда и отдыха («Почему не занимаешься?», «Сколько выучил?», «Почему делаешь не то, а это?»), в основном вызывают раздражение и протест. Родителей часто возмущает желание ребенка прогуляться, отвлечься, пойти в кино или просто поваляться на диване, слушая музыку. Следует помнить, что работа без отдыха неэффективна и бессмысленна. 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. Хорошо бы в это время погулять, отвлечься, расслабиться. Можно обсудить с ребенком ход подготовки, но не стоит контролировать каждый шаг, напоминая об ответственности и сложности экзамена.

### **Какие рекомендации можно дать родителям?**

- Помощь и поддержка своего ребенка во время подготовки к экзаменам должна быть не на словах, а на деле.

Помогите организовать рабочее место и режим, побалуйте «вкусненьким», разберите вместе сложную задачу, если это по силам, вместе повторите даты, научите оценивать и регулировать свое состояние. Не запугивайте неудачей и провалом.

Не настаивайте на работе без отдыха и сна. Не запрещайте любимых занятий во время подготовки к экзаменам. Не дергайте ребенка по пустякам, отложите «воспитательные мероприятия», нотации, упреки. Не создавайте ситуацию тревоги, страха, неудачи.

Согласуйте с ребенком возможный результат экзамена, не настраивайте его только на максимальный, но мало достижимый результат. В случае неудачи ребенка на экзамене не паникуйте, не устраивайте истерику и воздержитесь от обвинений.

Сделайте все, чтобы утро перед экзаменом было спокойным, приготовьте что-то любимое на завтрак, найдите слова, которые позволят ребенку улыбнуться, снять напряжение, настроиться на успех.

Отношение к экзамену как испытанию, которое можно пройти только ценой больших жертв и, прежде всего, ценой здоровья, - ошибка. Подобная установка родителей часто создает дополнительные проблемы у ребенка.

Предлагаю родителям, педагогам и учащимся распечатать и обсудить памятки, которые позволят настроиться на экзамен и, надеюсь, успешно его сдать.

## Приложение 1

**«Рекомендации родителям по психологической поддержке и сопровождению детей в период подготовки к ГИА»**

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». Единый государственный экзамен является действительно сложным испытанием для современных выпускников. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов. Именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ.

Психологическая поддержка - это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена.

Поддерживать ребенка - значит верить в него. Поддержка основана на вере в природную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя.

### **Основные причины переживаний выпускников:**

1. Сомнение в полноте и прочности знаний
2. Стресс незнакомой ситуации
3. Стресс ответственности перед родителями и школой
4. Психофизические и личностные особенности: тревожность, неуверенность в себе и т.д.
5. Сомнение в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания, особенности запоминания и т.д.

### **Чтобы поддержать ребенка, необходимо:**

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка;
- Избегать подчеркивания промахов ребенка;
- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;
- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть продемонстрировать любовь и уважение к ребенку;

Как родители могут поддержать своих детей при проявлениях переживаний выпускников:

1. *1. Сомнение в полноте и прочности знаний:*

- Обсудите с ребенком, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, и почему. Выясните, какую помощь ждет от Вас ребенок (организующая, эмоциональная, учебная). Эта информация поможет совместно создать план подготовки и понять, на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения.

1. *2. Стресс незнакомой ситуации:*

- Постарайтесь успокоиться сами, так как ваше эмоциональное состояние передается детям и их волнение только усиливается.
- Окажите максимально возможную позитивную поддержку: подбадривайте ребенка, вселяйте в него чувство уверенности, настраивайте на положительный результат.

1. *3. Стресс ответственности перед родителями:*

- Взаимодействие с ребенком необходимо выстраивать с помощью доверия,

взаимной поддержки, понимания всей трудности ситуации.

- Не желательно фиксировать постоянное внимание ребенка на экзамене. Если говорить об экзамене слишком часто – у ребенка может возникнуть защитная реакция (равнодушие, негатив и т.д.).

- Прислушивайтесь к просьбам ребенка, пусть ваш ребенок чувствует вашу поддержку и желание помочь.

#### *1. 4. Психофизические и личностные особенности:*

- Обратите внимание на питание ребенка. Благоприятно на активизацию работоспособности и мозговой деятельности влияют грецкие орехи, мед, шоколад, морепродукты. Следите за тем, чтобы ребенок обязательно принимал витамины (с микроэлементами).

- Обратите внимание на сон ребенка: его продолжительность должна быть не менее 8 часов.

- Не допускайте перегрузок: время подготовки должно чередоваться со временем отдыха.

- В период сдачи экзаменов постарайтесь не загружать ребенка проблемами бытового характера.

- Помогите ребенку контролировать свое эмоциональное состояние: чаще спрашивайте о его самочувствии, о настроении. Очень часто сниженное эмоциональное состояние становится причиной простудных и вирусных заболеваний

- Договоритесь с ребенком о времени для просмотра телевизионных передач и компьютерных развлечений.

#### *1. 5. Сомнение в собственных способностях:*

- Обсудите с ребенком «сильные стороны» развития его психических процессов (память, тип мышления, особенности восприятия, внимания) и возможности их использования при подготовке и сдачи экзамена.

- Возможно, следует обратиться за помощью к психологу для выявления особенностей развития познавательной сферы и, исходя из этого, получения



рекомендаций для успешной подготовки к сдаче ЕГЭ.

## **«Рекомендации педагогам по психологической поддержке и сопровождению детей в период подготовки к ГИА»**

Как педагоги могут научить учащихся психологически готовить себя к ответственному событию?

- постарайтесь спокойнее отнестись к требованиям руководства по поводу подготовки и проведения процедуры ГИА. Ваш достаточный опыт работы в школе с различными категориями учеников является залогом Вашей успешной работы по подготовке учащихся к ГИА;
- регулярно обменивайтесь позитивным опытом с коллегами по подготовке Ваших учащихся к ГИА;
- проявляйте интерес по поводу того, что именно волнует учащихся при подготовке к ГИА. Старайтесь отвечать на эти вопросы;
- поддерживайте самооценку учащихся, отмечая каждое удачно выполненное задание;
- учите детей правильно распределять свое время в процессе подготовки к ГИА, ориентируясь на индивидуальные особенности самого ребенка;
- используйте юмор во взаимодействии с учащимися. Это значительно снижает уровень тревожности и обеспечивает положительный эмоциональный комфорт;
- продумайте пути взаимодействия с родителями: чтобы вы могли бы сообща сделать в процессе подготовки к ГИА, распределив ответственность между школой и семьей;
  
- познакомьте учащихся с методикой подготовки к ГИА. Обратите внимание на возможность составления карточек, выписок по наиболее сложным темам, которые могут содержать ключевые моменты теоретических положений, основных формул, определений и т.п. Это поможет учащимся не только подготовиться, но и грамотно работать с текстами;

- посоветуйте учащимся и их родителям, какими дополнительными источниками целесообразнее пользоваться с целью успешной сдачи ГИА;
- уделяйте должное внимание совместному с учащимися деловому обсуждению вопросов, связанных с правилами поведения во время процедуры ГИА.

## Приложение 3

### «Рекомендации учащимся по психологической подготовке к ГИА, позволяющей более эффективно сдать экзамены»

#### 1. Подготовка к экзамену:

- сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.;
- можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинке в этих тонах или эстампа;
- составь план занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы;
- начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет;
- чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ;
- не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник.

Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала;

- готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа;
- оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

#### 1. Накануне экзамена:

- многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, погуляй. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности;
- в школу перед экзаменом ты должен явиться, не опаздывая.

#### 1. Во время экзамена:

- сосредоточься! Постарайся на время забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время экзамена. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоей работы;
- начни с легкого! Начни с решения тех задач (ответа на те вопросы), в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы;
- читай вопросы и задания до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задачи "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких задачах;
- запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по легким вопросам (задачам) ("первый круг"), а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг");
- проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, 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 паникуй! Самое главное – успокоиться и сосредоточиться, и тогда успех не заставит себя ждать!