

Уважаемые родители!

Ситуация государственной итоговой аттестации волнительна для всей семьи, в которой есть выпускники. Для детей 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 дальнейшего обучения их ребенка.

Чтобы ситуация напряжения и волнения не переросла в глобальный стресс для всех ее участников, 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 ученической среде.



Психологи выделяют *три вида основных трудностей*, с которыми сталкивается ребенок в процессе подготовки или во время сдачи экзаменов:

- ✿ связанные с процессом проведения экзамена;
- ✿ связанные с особенностями познавательных процессов старшеклассников;
- ✿ связанные с личностными особенностями старшеклассников.

Трудности, связанные с процедурой проведения экзамена, возникают чаще всего по следующим причинам:

- ✿ недостаточное знакомство с процедурой экзамена;
- ✿ несформированность навыка вписывания ответов в экзаменационные бланки;
- ✿ присутствие на экзамене большого числа незнакомых взрослых;
- ✿ непонимание особенностей оценки отдельных заданий;
- ✿ непонимание и незнание старшеклассниками своих прав и обязанностей;
- ✿ необходимость решения большого количества задач в условиях жесткого дефицита времени.



Познавательные трудности, которые включают в себя:

- ✿ недостаточную сформированность общеучебных навыков;
- ✿ недостаточный уровень организации деятельности;
- ✿ недостаточный уровень концентрации внимания в условиях дефицита времени (цейтнота);
- ✿ необходимость распределения временных ресурсов исходя из субъективного представления о собственных знаниях тех или иных разделов экзаменационного теста;

✿ необходимость выстраивания эффективной последовательности экзаменационных заданий с учетом «стоимости» определенных видов заданий (понимание оценки баллов за каждое экзаменационное задание).

✿ На формирование *личностных трудностей*, прежде всего, влияет отношение к результатам ЕГЭ как к сверхзначимым. Эти установки часто формируются в семье выпускников в результате повышенных ожиданий родителей, что, безусловно, повышает уровень личностной тревоги у старшеклассников и боязнь не оправдать ожидания и «вложенные средства» в подготовку к экзаменам.



Успешность результатов на экзаменах зависит не только от развития предметных компетенций (знаний по конкретному предмету). Не менее важно, чтобы старшеклассник понимал смысл экзамена, имел собственную стратегию деятельности во время написания итоговой работы, чтобы у него были развиты навыки самоорганизации и адекватная оценка собственных возможностей.

Психологическая поддержка старшеклассников родителями



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.

Специфика самой формы проведения экзамена ЕГЭ (письменная форма, заполнение бланков, незнакомое окружение и люди) требует большей собранности и внимания, стратегии организации времени, которые более адекватны во время письменного экзамена. В это время учащимся не столько нужна внешняя поддержка со стороны окружающих, сколько важна ситуация, в которой они могут полностью сосредоточиться.

Поэтому важно создавать дома определенную обстановку, в которой старшеклассник может полноценно готовиться к экзаменам, не отвлекаясь на посторонние шумы, имея личностное пространство для учебной деятельности.

Важно, чтобы семья оказывала поддержку ребенку не только в сам период сдачи выпускных экзаменов, но и во время всего периода подготовки. Данная поддержка заключается в формировании уверенности у старшеклассника в том, что в случае неуспешной или недостаточно успешной сдачи выпускных экзаменов у старшеклассника все равно есть выбор: продолжить образование в различных образовательных организациях или получить среднее специальное образование для получения профессии. Для этого в семье должна вестись планомерная профориентационная работа, заключающаяся в совместном поиске и обсуждении альтернативных вариантов получения профессионального образования, знакомстве с требованиями образовательных организаций, необходимых для поступления, обсуждении возможностей поступления в различные профессиональные образовательные организации (реализуют образовательные программы среднего профессионального образования) и образовательные организации высшего образования.

Отличие ЕГЭ от традиционного экзамена в том, что выпускнику не предлагается определенный перечень тем и вопросов, а требуется знание всего учебного материала. Такая ситуация часто вызывает излишнее волнение у

подростков, так как им кажется, что объем материала очень большой, они не успеют все выучить к экзамену. Для того чтобы задача стала более реальной, ребятам нужна помощь в распределении материала, определении ежедневной нагрузки. Составление плана помогает справиться с тревогой: появляется ощущение того, что повторить или выучить необходимый материал реально, времени для этого достаточно. Часто старшеклассники не могут сами этого сделать, и помощь родителей будет как нельзя кстати.

Сама процедура ЕГЭ может вызывать специфические трудности у отдельных категорий выпускников.

Например, астеничным, ослабленным подросткам трудно поддерживать высокий уровень работоспособности в течение всего экзамена, у тревожных ребят вызывает напряжение сам факт ограниченного времени. Большинство перечисленных качеств закладываются и формируются в семье, причем с самого раннего детства. Родителям следует учитывать индивидуальные особенности своего ребенка и заранее продумать стратегию поддержки, возможно, обратиться за помощью к соответствующим специалистам.

Основные функции родителей в период подготовки и сдачи выпускных экзаменов – это:

- сохранить здоровье их ребенка;
- снизить риски стресса у старшеклассника;
- обеспечить дома комфортные условия для подготовки к выпускным экзаменам;
- оказать поддержку в выборе профессии с учетом любых результатов экзаменов.

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность вашего ребенка в сдаче ЕГЭ. Как поддержать выпускника?

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

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка основана на вере в природную способность ребенка преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого он 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 установки: «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:

- ✚ опираться на сильные стороны ребенка;

- ✚ избегать подчеркивания промахов ребенка;
- ✚ проявлять веру в ребенка, понимание его проблем, уверенность в его силах;
- ✚ создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
- ✚ быть одновременно твердым и добрым, но не выступать в роли судьи;
- ✚ поддерживать своего ребенка. Демонстрировать, что понимаете его переживания.

Предлагаем Вам, уважаемые родители, **некоторые рекомендации**, которые позволят успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:

- ☞ 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 именно состоят трудности ребенка, 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 достаточно времени 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;
- ☞ 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 фастфуда.

Организация занятий и режим дня.



Обеспечьте дома удобное место для занятий, чтобы ребенку нравилось там заниматься! Последите, чтобы никто из домашних не мешал.

Очень важно разработать ребенку *индивидуальную стратегию деятельности* при подготовке и во время экзамена. Родители должны помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости скорректировать его), развить умение использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса – ситуация неопределенности. Конечно, ребенка в школе знакомят с порядком проведения ЕГЭ, проводят тренировочные занятия по заполнению бланков ЕГЭ. Но лишние акценты с точки зрения *информированности* со стороны родителей не помешают: возможно совместное заполнение бланков ответов, а затем разбор их правильного и неправильного заполнения; ознакомление с правилами поведения на экзамене (что разрешено, а что запрещено), с особенностями того или иного экзамена и т.п.



Следует убедить ребенка, что *самостоятельная тренировка в решении тестовых заданий* также снимает чувство неизвестности. В этом поможет «Открытый банк заданий ЕГЭ», размещенный на официальном сайте

федерального государственного научного учреждения «Федеральный институт педагогических измерений» (<http://www.fipi.ru>). В процессе работы с заданиями целесообразно ребенка нацеливать на правильное распределение времени.



Позаботьтесь об организации *режима дня и полноценного питания*. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага и т.п. стимулируют работу головного мозга.

Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 50-60 минут занятий обязательно нужно делать перерыв на 10 – 15 минут с переключением внимания. Общеизвестные приемы: прослушивание спокойной музыки, легкая гимнастика, непродолжительное общение с друзьями по телефону, аутотренинг (например, классический аутотренинг: ребенок лежа или полулежа максимально расслабляет руки и ноги, достигает состояния расслабления, затем начинает ровно и спокойно дышать и внушать себе успокоение и готовность к успеху. Перед завершением сеанса аутотренинга следует произнести формулы бодрости). Не позволяйте ребенку заниматься по ночам, заканчивать занятия следует не позднее 22:00; перед сном – около часа отдыха и переключения внимания; сон не меньше 8 часов.

Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться.

С утра перед экзаменом дайте ребенку что-нибудь сладкое, чтобы глюкоза стимулировала мозговую деятельность.

Подбадривайте ребенка, повышайте его уверенность в себе. Не критикуйте ребенка после экзамена.

В пункт проведения экзамена (ППЭ) ребенок должен прийти не опаздывая. Начало всех экзаменов – 10:00 по местному времени. Заранее узнайте у классного руководителя во сколько ребенку нужно быть в ППЭ. Проследите, чтобы при себе ребенок имел паспорт и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами. Целесообразно, чтобы ребенок имел часы, хотя в каждой аудитории ППЭ и будут настенные часы, но возможно ему будет комфортнее со своими.

Проследите, чтобы ребенок был одет по погоде и чувствовал себя в помещении комфортно.

Помните: главное – снизить напряженность и тревожность ребенка!

Полезные ссылки



www.ege.edu.ru - официальный информационный портал единого государственного экзамена (ЕГЭ);

www.fipi.ru - официальный сайт федерального государственного научного учреждения «Федеральный институт педагогических измерений» (ФИПИ);

www.fipi.ru/content/otkrytyy-bank-zadaniy-ege - открытый банк заданий ЕГЭ;

www.obrnadzor.gov.ru - официальный сайт Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор);

www.doinhmao.ru - официальный сайт Департамент образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры (раздел «Государственная итоговая аттестация обучающихся»);

uokogalym.ru - сайт управления образования Администрации города Когалыма (раздел «Государственная итоговая аттестация обучающихся»).

Телефоны «горячей линии»



По всем вопросам проведения государственной итоговой аттестации обучающихся, освоивших образовательные программы среднего общего образования, в том числе единого государственного экзамена, в 2014 – 2015 учебном году Вы можете обратиться:

- *в общеобразовательную организацию, где обучается Ваш ребенок.*
- *в управление образования Администрации города Когалыма (с понедельника по пятницу с 09:00 до 17:00) по телефонам:*
 - 8(54667)93639** – Власенко Марина Геннадьевна, начальник отдела по общему и дополнительному образованию;
 - 8(34667)93607** – Зайцева Татьяна Валерьевна, заместитель начальника отдела по общему и дополнительному образованию;
- *в Департамент образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры по телефонам:*
 - 8(3467)327412** – Урсу-Архипова Антонина Петровна, начальник Управления общего образования;
 - 8(3467)318494** – Васяева Олеся Игоревна, начальник отдела адаптированных образовательных программ и итоговой аттестации;
 - 8(3467)318549** – Савицкая Татьяна Викторовна, консультант отдела адаптированных образовательных программ и итоговой аттестации
- *в Федеральную службу по надзору в сфере образования и науки по телефону*
+7 (495) 984-89-19 с понедельника по пятницу с 10:00 до 17:00 мск.

Желаем Вам и Вашему ребенку удачи!