

ОБРАЗОВАНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



"Сдать без боя!"

КАК УСПОКОИТЬСЯ РОДИТЕЛЯМ И
ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПЕРЕД ЕГЭ

Растим детей

• Навигатор для современных родителей •

ДИРЕКТОР ЦЕНТРА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕТОДИЧЕСКОЙ И КОНСУЛЬТАЦИОННОЙ ПОМОЩИ
РОДИТЕЛЯМ ТГПУ ИМ. Л.Н. ТОЛСТОГО, КАНДИДАТ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК, ДОЦЕНТ

ШАЛАГИНОВА К. С.

КАНДИДАТ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК, ДОЦЕНТ
ШЕЛИСПАНСКАЯ Э. В.,

КАНДИДАТ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК, ДОЦЕНТ
БРЕШКОВСКАЯ К. Ю.



В настоящее время ЕГЭ является инструментом для получения наиболее точных результатов оценки качества образования в России. Ежегодно содержание и количество КИМ-ов (контрольно-измерительных материалов) изменяется: задания корректируют, количество вариантов становится больше. Это вызывает у выпускников, учителей и родителей неоднозначные мысли и переживания. Поэтому сегодня особым образом актуализируется **оказание психологической, педагогической, социально-педагогической и информационной поддержки всем участникам ЕГЭ.**

Нельзя забывать об информировании учителей и родителей старшеклассников. От поддержки взрослых, окружающих выпускников во многом зависит психологическая установка школьников и настрой относительно процедуры ЕГЭ.



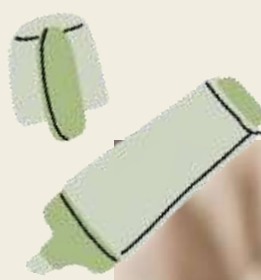
***Экзамен – это не катастрофа,
это испытание, которое надо
принять и сдать без потерь!***

*Как вести себя родителям в этот
период, как не довести выпускника до
истерик накануне экзаменов?*

*Как создать дома обстановку доверия
и принятия?*

Рассмотрим, как помочь снизить напряжение и
тревожность ребенка;
обеспечить подходящие условия для занятий.

Когда ребенок готовится к сдаче экзаменов в школе, наступает трудная пора для всей семьи. В настоящее время и выпускники, и родители, и педагоги не только обеспокоены проведением ЕГЭ, но, и последствиями неудачной сдачи.



Понять, что ребенок сильно переживает перед сдачей ЕГЭ и вовремя оказать ему психологическую помощь — это значит предупредить не только провал на экзамене, но также и его негативные последствия (депрессия, апатия, ухудшение самочувствия).

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**



При подготовке к единому государственному экзамену старшие школьники переживают множество негативных эмоциональных состояний: тревогу, которая обусловлена страхом потерпеть неудачу и потерять дальнейшие возможности в самореализации, нервно-психическое напряжение, хроническую усталость, а также ухудшение настроения. Старшеклассники пребывают в состоянии постоянного напряжения, испытывают психологическую перегрузку в связи с предстоящим контролем знаний, так как на основе полученных результатов будет основываться дальнейшее поступление в ВУЗ и, что не мало важно для выпускников, социальное одобрение.



ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

Тревога — это ощущение неопределённости, отрицательных событий, неудач, опасности.

Физиологически это проявляется: в учащенном сердцебиении, сбивчивом дыхании, расширении зрачков, проблемах со сном и аппетитом.

Механизм тревоги направлен на повышение выживаемости и адаптивности к опасностям окружающего мира. В основе тревоги лежит инстинктивное осторожное поведение. Выброс адреналина, сопровождающий тревогу, помогает мобилизоваться и преодолеть сложность, опасность.

Тревога — это нормально.

Но в современном мире излишняя тревожность скорее «портит» жизнь, чем помогает к ней адаптироваться.

Когда вы проходите экзамен в состоянии тревоги — ваш организм занят другим делом. На важное дело не остается сил. Но экзамен завершится, а жизнь продолжится! Вы уже многое сделали для того, чтобы подготовиться к этому испытанию.

Ваша жизнь не закончится после экзамена!»



Среди основных факторов, способствующих возникновению и влияющих на уровень тревожности у старшеклассников при подготовке к ЕГЭ, А.Ю. Лихачева выделяет:

- несоответствие знаний и навыков старшеклассников и предъявляемых к ним требованиям;
- неблагоприятные для обучения индивидуальные особенности;
- неправильный педагогический подход и отклонения в нервно-психической деятельности школьника;
- ситуация подготовки и сдачи ЕГЭ.



Инструкция для родителей:



01 *Назвать проблему*

02 *Не давите*

03 *Поработайте с собственными эмоциями*

04 *Создайте психологический комфорт*



Среди причины, способствующих развитию психического напряжения школьников, можно выделить экзаменационный стресс .

Экзаменационный стресс следует рассматривать в качестве фактора, который влияет на протекание познавательных процессов школьников, прежде всего на мышление и память, а также на результативность учебной деятельности в целом.

Причины развития экзаменационного стресса разнообразны. Сюда можно отнести:

- несоответствие знаний, умений и навыков старшеклассников предъявляемым им требованиям;
- недостаточную познавательную активность;
- низкую учебную мотивацию;
- неверно выбранную педагогическую стратегию;
- пренебрежение индивидуально-личностными особенностями школьников и др.

Причины возникновения экзаменационного стресса у старшеклассников:

- ***большое напряжение организма.*** Подготовка к экзаменам связана с постоянной и интенсивной умственной деятельностью, ограничением двигательной активности, нарушением сна и отдыха, эмоциональными переживаниями и статической нагрузкой, которая выражается в нахождении в одной позе (сидя).
- ***психологическое давление.*** В период подготовки к экзаменам старшеклассники испытывают давление не только со стороны учителей в образовательной организации и родителей дома, но и со стороны общества. Школьники стремятся соответствовать ожиданиям окружающих, что приводит к развитию страха оказаться неуспешным.
- ***непривычная обстановка во время процедуры сдачи ЕГЭ.*** ЕГЭ проводится в особой обстановке, где ученики находятся под постоянным контролем не только учителей-наблюдателей, но и камер. Незнакомые наблюдатели и аудитории, обязательный досмотр, который проходят ученики перед написанием ЕГЭ, ограниченное время написания, рассадка по одному, специальные экзаменационные бланки – все это только ухудшает эмоциональное состояние выпускников.

Характерные симптомы проявления экзаменационного стресса можно разделить на четыре категории: физиологические, эмоциональные, когнитивные, поведенческие.

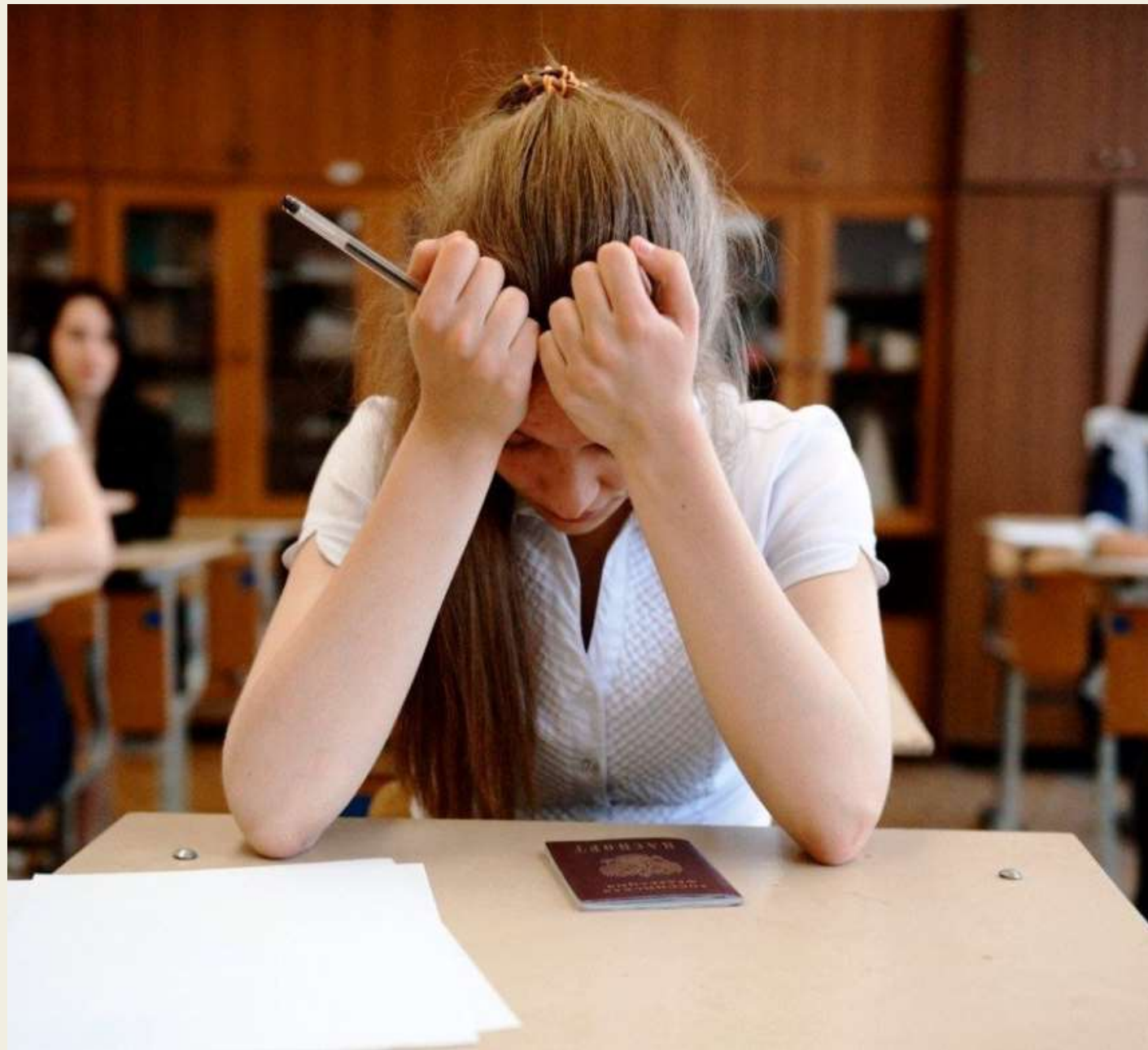
К физиологическим симптомам относят частые головные боли, аритмию, тошноту, изменения артериального давления, мышечное напряжение и др.

Среди эмоциональных симптомов выделяют тревожность, растерянность, страх, раздражительность, подавленность, неуверенность в себе.

Когнитивные (познавательные) симптомы включают чрезмерную самокритику, воспоминания о неудачах при проверке знаний, ухудшение памяти, воображение негативных последствий неудачи на экзамене, снижение внимания, рассеянность.

Поведенческие симптомы: снижение аппетита, проблемы со сном, снижение эффективности в учебной деятельности, стремление избежать подготовку к экзаменам и прочее.

В состоянии экзаменационной тревожности и стресса наблюдается:



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

Данное состояние можно определить по некоторым реакциям организма: частые головные боли, нарушение аппетита (неконтролируемый голод или же его отсутствие), учащенное сердцебиение, проблемы со сном и др.

Чтобы снизить негативное влияние стресса на организм, необходимо проанализировать свое физическое состояние. Если вы здоровы и все-таки заметили схожие симптомы у себя, старайтесь не вводить себя еще больше в состояние дестабилизации. Сейчас очень важно понять, что испытывать тревогу перед экзаменами – естественное явление. Разрешите себе поволноваться, позвольте найти выход для этих переживаний.

Рекомендации для старшеклассников при подготовке к ЕГЭ

Чтобы результат сдачи экзаменов был удовлетворительным, необходимо учитывать два аспекта – **теоретическую и психологическую подготовку.**

Теоретическую подготовку к ЕГЭ можно разделить на два самостоятельных блока: *подготовка в течение всего учебного года и непосредственно предэкзаменационная подготовка.*

Для формирования глубоких и прочных знаний по экзаменационному предмету, необходимо серьезно относиться к подготовке к экзаменам как можно раньше. Углубленное изучение выбранного предмета, например, с начала учебного года поможет не только готовить домашние задания, но и поспособствует закреплению полученных знаний и облегчению предэкзаменационной подготовки.

Грамотная организация **предэкзаменационной** подготовки включает в себя, в первую очередь, равномерное распределение учебного материала на все время подготовки. Необходимо исключить ночные занятия, злоупотребление кофеином или другими энергетическими средствами, а также выделить время для физической активности.

Во время теоретической подготовки обратите внимание на ваш канал восприятия информации: **визуальный, аудиальный, кинестетический.**

При хорошо развитом визуальном восприятии:

– изучая учебный материал, отмечайте разными цветами самую важную и опорную информацию. Фиксируйте ее на отдельных стикерах. Составляйте письменные планы ответа на задания. Составляйте тезисы, опорные карточки, интеллект-карты;

– основные понятия и формулы, зафиксированные отдельно на стикерах, размещайте в поле видимости (на рабочем столе, над ним, на стенах и т.д.) так, чтобы они постоянно были у вас перед глазами во время подготовки.

При хорошо развитой аудиальной памяти:

– при подготовке читайте учебный материал вслух. При возможности записывайте ключевые понятия на диктофон, а затем периодически прослушивайте собственные аудиозаписи. Когда вы читаете или записываете необходимую информацию, старайтесь проговаривать слова выразительно, четко соблюдайте интонацию и необходимые паузы;

– хороший способ запомнить основную информацию – зачитывать ее ритмично, как стих или песню. Попробуйте придумать рифму, составить небольшие четверостишия. Помните, выучить как можно больше необходимого материала можно лишь в том случае, когда вы понимаете, что учите.

При развитом кинестетическом (физические ощущения, органы осязания)

канале восприятия информации:

– выделите для себя самую суть материала. Придумайте для самой важной информации яркие образы, детали, фон. Представьте мысленно или на бумаге с помощью рисунков информацию в виде сценки, комикса, видео и т.д.

– попробуйте понять какие чувства и эмоции вызывает у вас изучаемый материал (злость, радость, восторг, удивление и пр.). Зафиксируйте эти ощущения в памяти, создайте ассоциативные образы для содержания необходимого материала. Перед ответом на экзамене постарайтесь вспомнить ваши ассоциации.

– для вас важно научиться видеть изучаемый материал с разных сторон, замечать какие-либо необычные, непривычные и нестандартные способы решения поставленных задач.

- **Что делать, если экзамены все ближе.**

В преддверии наступающих экзаменов важно соблюдать режим дня и отдыха, а также следить за правильным и сбалансированным питанием. Правильно спланированный режим дня способен благотворно повлиять на общее психоэмоциональное и физическое состояние организма.

Следите за режимом сна. Воздержитесь от использования различных гаджетов (компьютер, телефон, планшет и др.) за час до сна. Голубое свечение экранов нарушает выработку гормона сна – мелатонина, который в свою очередь способствует переносу полученной за день информации из кратковременной памяти в долговременную.

Правильное планирование времени для отдыха также способствует снижению уровня стресса. Наилучший способ отдохнуть организму и головному мозгу – это сменить вид деятельности. Активный отдых на свежем воздухе способствует разгрузке, улучшению общего состояния организма.

Старайтесь употреблять в пищу больше продуктов, полезных для умственной деятельности: овощи и фрукты, орехи, продукты, содержащие белки. Приемы пищи должны быть регулярны, чтобы восполнялся естественный запас сил организма.

- **Как справиться со стрессом перед экзаменом.**

Проговаривайте свои переживания. Позвольте себе прожить эти эмоции, рассказать о них. Таким образом снижается степень их интенсивности, вы получаете эмоциональную поддержку и обратную связь от окружающих.

Используйте «технику заземления». При нарастающем чувстве тревоги и стресса сделайте осознанную паузу и сфокусируйте свое внимание на моменте «здесь и сейчас». Задайте себе вопросы: «Что я сейчас делаю? Что я вижу вокруг? Какие чувства я испытываю? Кто меня окружает?» Таким образом происходит контакт с реальным миром, это помогает успокоиться и вернуть психоэмоциональное состояние в норму.

На психоэмоциональное состояние может влиять набор установок и убеждений, который может носить как положительный, так и негативный характер.

Самое главное во время экзамена – не торопиться. Внимательно читайте задания, аккуратно заполняйте экзаменационные бланки. Оставьте себе дополнительное время для проверки выполненных заданий.

Рекомендации родителям по поддержке старшеклассников при подготовке к ЕГЭ

Чтобы помочь ребенку справиться со стрессом перед предстоящими экзаменами, **важно самим не поддаваться тревожным мыслям.** Не переживайте о количестве баллов, которое необходимо получить на ЕГЭ. Важно осознать и помочь понять ребенку, что количество полученных баллов не является абсолютным показателем уровня знаний и возможностей.

Ребенку передается Ваше волнение, что может отрицательно сказаться на результатах сдачи экзаменов. Накануне ЕГЭ старайтесь быть спокойными, не нагнетайте обстановку. Предложите ребенку отдохнуть и набраться сил перед важным днем.

Транслируйте адекватные ожидания и положительные установки относительно предстоящих экзаменов. Ваш положительный настрой также может повлиять на общее психоэмоциональное состояние ребенка. Подбодрите подростка, отметьте то, что у него особенно хорошо получается выполнять. Ваши слова одобрения и похвалы способствуют повышению уверенности ребенка в своих силах и возможностях.

Помогите создать комфортные условия для подготовки. Наблюдайте за самочувствием ребенка, это поможет исключить возможность ухудшения его психологического состояния из-за переутомления. Стоит обеспечить удобное место для занятий, где домашние не помешают ребенку.

Рекомендации родителям по поддержке старшеклассников при подготовке к ЕГЭ

Обращайте внимание на режим подготовки и отдыха, питания. Ребенок должен получать энергию для наиболее эффективной подготовки, а также давать себе отдохнуть.

Если Вы заметили, что ребенок испытывает сильные негативные переживания, помогите ему их конкретизировать. Поговорите с подростком, помогите ему вернуться из тревожного состояния в состояние «здесь и сейчас». Постарайтесь максимально сузить область страхов и конкретизировать их. Задайте ребенку следующие вопросы: «Что ты сейчас чувствуешь? Из-за чего возникает это чувство? Что именно может пойти не так на экзамене? На какие задания ты боишься дать неправильный ответ?» После определения и конкретизации страхов ребенка, замотивируйте его предпринять безотлагательные действия (например, найти ответ на волнующее задание в интернете прямо сейчас). После того, как ребенок выполнил необходимые действия, похвалите его и наведите на мысль, что психоэмоциональное состояние улучшилось («Заметил (а), что сейчас тебе стало легче?»).

Будьте гибкими. Помните, если ребенок не получит желаемое количество баллов, можно составить альтернативный план действий: выбрать альтернативный вуз с меньшим проходным баллом; поступить в другой вуз, а затем перевестись в желаемый; взять год на дополнительную подготовку, а затем пересдать экзамен на следующий год; выбрать для поступления колледж или техникум.

Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий.

ПОМНИТЕ!

Ваше волнение передается ребенку, даже если вы стараетесь ничем не выдать своей тревоги.

Расслабьтесь, выдохните и думайте о хорошем!



Существуют слова, которые поддерживают детей, например:
«Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо»,
«Ты делаешь это очень хорошо».



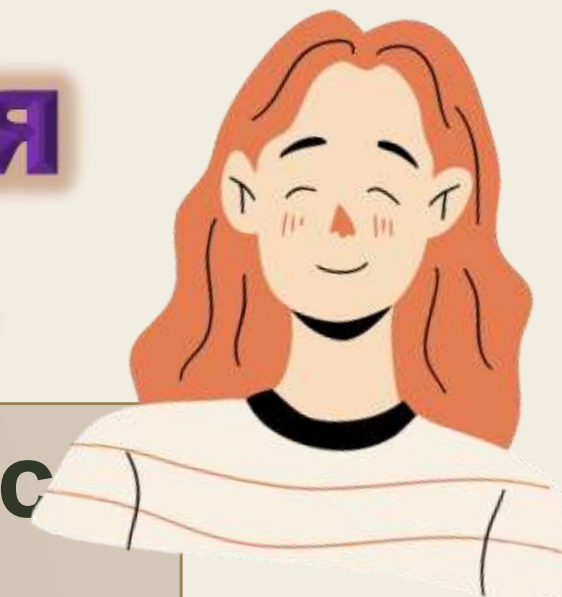
По ЕГЭ людей не судят.

Научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку:
«Ты можешь это сделать».

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

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

Доведение тревоги до уровня «нормально – справляюсь»



Предложите вашему выпускнику, или сделайте вместе с ним следующее упражнение.

На листочке бумаги пишем список своих экзаменационных страхов:

- «Чего я конкретно боюсь?»
- Почему вы боитесь (я боюсь) экзамена?
- Что случится, если я не сдам экзамен так хорошо, как ожидаю?».

Делать это нужно именно в письменном виде:

мозг проделает работу гораздо эффективнее, попытаюсь найти письменную формулировку, что внесёт больше ясности, так будет проще с этим иметь дело в дальнейшем.

Рекомендации учителям по поддержке старшеклассников при подготовке к ЕГЭ

Подробно ознакомьте учеников с процедурой проведения ЕГЭ. Они должны четко знать и понимать, каким образом проходят экзамены, что их будет ждать в день сдачи, какие действия им необходимо будет выполнить.

Отмечайте сильные стороны учеников. Помогите осознать старшеклассникам какие задания получается выполнять лучше всего, а какие требуют дополнительного изучения.

Донесите до родителей учеников, что им также необходимо принимать участие в подготовке старшеклассников к экзаменам. Родители при подготовке к ЕГЭ должны оказывать поддержку ученикам, создавать комфортные условия для подготовки.

Помогите ученикам найти наиболее эффективную для них методику подготовки к экзаменам. Чтобы ученики смогли понять основные понятия и ключевые моменты необходимого для экзаменов материала, задавайте им составлять краткие схематические выписки, таблицы, интеллект-карты. Это поможет упорядочить материал по плану.

Рекомендации учителям по поддержке старшеклассников при подготовке к ЕГЭ

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по необходимому предмету. В настоящее время существует также большое количество онлайн-платформ и специальных приложений для подготовки к экзаменам. Учеников можно ознакомить с этими площадками, чтобы они имели возможность самостоятельно проходить тестовые задания.

Во время пробных тестирований приучайте учеников грамотно распределять время на выполнение заданий. Это поможет им научиться концентрироваться в течение всего времени написания ЕГЭ. В итоге ученики во время экзаменов будут чувствовать себя более спокойно и уверенно.

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ДЕТЕЙ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА?



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



Помните:

Самое главное – это снизить
напряжение и тревожность
ребенка и
обеспечить подходящие
условия для занятий.

Не критикуйте ребенка после
экзамена!

Удачи на ЕГЭ!!!



Центр психолого-педагогической, методической
и консультационной помощи родителям ТГПУ им.
Л.Н. Толстого

В рамках федерального проекта «Современная
школа» национального проекта
«Образование» каждый родитель может
получить бесплатную психолого-
педагогическую, методическую и
консультационную помощь специалистов



- Вы можете обратиться с волнующими Вас вопросами к специалистам-консультантам нашей службы на нашем сайте <http://tsput.cpr.tilda.ws/>. Также Вы можете отправить свой вопрос на почту нашего центра cpr@tsput.ru.
 - Будем рады Вам помочь!
 - Бесплатные консультации для родителей осуществляются в рамках федерального проекта «Современная школа» национального проекта «Образование».