

Министерство образования и науки Пермского края
Государственное бюджетное учреждение Пермского края
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

**Психологические рекомендации по подготовке
к единому государственному экзамену (ЕГЭ)**
(для организации подготовки обучающихся 10-11(12) классов,
в том числе претендующих на получение аттестата с отличием)

ПЕРМЬ, 2022

ВВЕДЕНИЕ

Единый государственный экзамен (ЕГЭ) – один из самых важных моментов в школьной жизни ребенка. Этот период связан и с активной подготовкой к экзаменам, и с различными эмоциональными переживаниями. Бывает так, что школьник прекрасно учится, но в момент самого экзамена что-то пошло не так и итоговый результат оказался не таким, как ожидалось. Особенную досаду испытывают и педагоги, и обучающиеся, и родители, когда существует возможность получения аттестата с отличием, однако результаты ЕГЭ не подтверждают притязания выпускника.

Почему так случается и что делать, чтобы набрать баллы для поступления в вуз мечты? Разберём типичные ошибки при подготовке к экзаменам.

Во-первых, одна из самых частых ошибок заключается в том, что родители не могут определить реальный уровень своего ребенка. Основная причина заблуждений – ориентация на школьные оценки. Радуюсь пятеркам своего чада, например по математике, довольные родители уверены в том, что на экзамене ребенок с легкостью получит 90 баллов. В действительности школьная пятерка соответствует лишь 60–65 баллам, а заветные 80+ набирают только 3 процента школьников России.

Чтобы в конце учебного года не было неприятных сюрпризов, нужно сосредоточиться именно на подготовке к итоговым испытаниям. В экзамене есть задачи, алгоритм решения которых старшеклассник мог уже забыть. А некоторые задания вовсе не входят в школьную программу. Например, последние задачи из второй части по математике могут выполнить только те, кто изучал предмет углубленно.

Во-вторых, многие выпускники думают: «Мы сначала сдадим экзамены, потом посмотрим на результаты и решим, в какой вуз идти». Такой подход к делу – большая ошибка. Все должно начинаться с постановки целей. Тем более сейчас есть множество способов помочь выпускникам определиться: курсы профориентации, занятия с психологами, дни открытых дверей в университетах и колледжах. Лишь выбрав вуз мечты и направление, можно выбирать экзамены и начинать к ним готовиться. А пытаться сдать побольше дисциплин «на всякий случай» – значит истощить ребенка и интеллектуально, и психологически, и физически.

В-третьих, перед экзаменами на подростка очень сильно давят психологически: устрашающие рассказы учителя, статьи в журналах, телесюжеты. Ваша задача – нейтрализовать источник негатива. К примеру, убедить педагогов быть помягче или запретить школьнику смотреть новости из мира образования и науки.

Четвертый важный момент: нужно показать ребенку, что неудача на ЕГЭ

– это вовсе не конец света. Из любой ситуации можно найти выход. Например, выбрать вуз с более низким порогом или взять еще год на подготовку, заполнить все пробелы в знаниях и поступить в университет мечты со второй попытки. Иногда, чтобы добиться цели, нужно пробовать не единожды.

Данные рекомендации предназначены для родителей. Надеемся, наши рекомендации помогут ребенку подготовиться к успешной сдаче ЕГЭ, эффективно организовать процесс психологической подготовки к ЕГЭ и вовремя помочь выпускникам справиться с волнением и всеми трудностями подготовки.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Уважаемые родители!

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника?

Поддерживать ребенка – значит верить в него. 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 установку: «Ты сможешь это сделать».

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица.

Итак, 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 демонстрировать любовь и уважение к ребенку.

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов — это может отрицательно сказаться на результате.

Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. 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.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте 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.

С помощью учителей помогите ребенку найти различные варианты тестовых заданий по учебным предметам. Сейчас существует множество различных возможностей самостоятельно тренироваться, выполняя задания в формате ЕГЭ (сборники тестовых заданий, интернет-ресурсы и т.д.). Заранее 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 выполнения экзаменационных заданий, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен или сообщите, что в каждой экзаменационной аудитории при проведении ЕГЭ обязательно имеются настенные часы, расположенные в зоне видимости участников экзамена.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами все задания варианта контрольно-измерительного материала (КИМ), чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу; внимательно читать вопросы до конца и понять смысл задания (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;

! И помните: самое главное — это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

СОВЕТЫ И КОНКРЕТНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО СНЯТИЮ СТРЕССА (ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ)

Первый шаг на пути избавления вашего ребёнка от стресса состоит в том, чтобы научиться распознавать определённые признаки, сообщающие о том, что он испытывает стресс.

Признаки стресса:

➤ физические: хроническая усталость, слабость, нарушение сна (сонливость или бессонница), холодные руки или ноги, повышенная потливость или выраженная сухость кожи, сухость во рту или в горле, аллергические реакции, речевые затруднения (заикания и пр.), резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера (в голове, груди, животе, шее, спине и т.д.).

➤ эмоциональные: беспокойство, сниженный фон настроения, частые слёзы, ночные кошмары, безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе, повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустяковым поводам.

➤ поведенческие: ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений, потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения (кручение волос, кусание ногтей, притопывание ногой, постукивание пальцами и пр.), пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра, изменение пищевых привычек (голодание или избыточный приём пищи).

В первую очередь родители должны взять себя в руки. Понятно, что ЕГЭ большой стресс для всей семьи. Но если мамы и папы не сумеют совладать с негативными эмоциями, то этот настрой передастся ребёнку.

Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряжённое, скованное внимание.

Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена, участие в тренировочных мероприятиях в формате ЕГЭ, проводимых школой, снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С правилами заполнения бланков тоже необходимо ознакомиться заранее.

Ознакомьте своего ребенка с эффективными способами борьбы со стрессом:

1. Противострессовое дыхание. Чтобы успокоиться, можно сделать дыхательную гимнастику. Она поможет и взрослым, и детям. На вдохе надуваем живот и делаем медленный выдох. Выдох должен быть в два раза длиннее, чем вдох. Постараться представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом происходит частичное освобождение от стрессового напряжения. Ни в коем случае нельзя удлинять вдох, это влечет за собой гипервентиляцию мозга и измененное состояние. Противострессовое дыхание - главный компонент психосоматического равновесия.

Несколько таких вдохов-выдохов помогут снять напряжение, восстановить сердцебиение, убрать зажимы в области груди и уравновесить собственное состояние.

2. Дыхание уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь, попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

3. Минутная релаксация (мышечное расслабление): сосредоточиться на выражении лица и положении тела. Распустить мышцы, присоединить к этому глубокое дыхание с продолжительным вдохом.

4. Необходимо оглядеться вокруг и очень медленно и внимательно осмотреть все, что находится вокруг. Мысленно перебрать все детали обстановки, провести своеобразную инвентаризацию. Это отвлекает от стрессового напряжения.

Перед экзаменом аутотренинг:

• Я смогу справиться, Я учился хорошо, Я могу сдать экзамен, Я сдам экзамен, Я уверен в своих силах. Спокойно.

- Экзамен – лишь только часть моей жизни.
- Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.
- Я могу управлять своими внутренними ощущениями.
- Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.
- Чтобы не случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.

Ребёнку всегда передаётся волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребёнок, в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

Ошибки, которых необходимо избегать.

В ходе подготовки к экзаменам родители часто используют тактику запугивания. Они любят повторять: «Будешь мало заниматься - не сдашь» или

«Не будешь стараться – будут плохие результаты», «Ты совсем не готов», «Это так сложно», «У тебя не будет будущего», «Станешь неудачником», «Будешь мало зарабатывать». Такой метод не повысит мотивацию, а наоборот создаст эмоциональные барьеры, которые школьник не в силах самостоятельно преодолеть. Ребята начнут переживать и волноваться еще больше, им будет казаться, что объем материала очень большой, и они не успеют все выучить к экзаменам.

Озвученная угроза лишения родительской любви и дружбы. Главное родительское спокойствие и ни в коем случае никаких угроз или запугивания, поскольку это не мотивирующая позиция, а позиция, которая выстраивает ряд барьеров, с которыми ребёнок борется в то время, когда следует готовиться к экзамену. Зачастую в первую очередь мы обращаем внимание на неудачи, на ошибки ребенка. Однако при общении с ребенком необходимо сосредоточиться на позитивных сторонах. Очень важно, чтобы школьник поверил в свои силы и знал, что у него все получится. Мы должны создать ситуацию успеха для ребенка. Если мы будем постоянно указывать на то, что у него не получается и что он сделал неправильно, то у ребенка сформируются негативные установки: «У меня ничего не получится», «Я ничего не смогу». В результате повысится его тревожность.

Неправильное формулирование слов поддержки: вместо «Не бойся»,

«Не переживай» следует использовать формулировки без отрицательной частицы «не» - «Держись», «Успокойся».

Стратегии родительского поведения

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей, чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов.

1. Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки — на какие предметы придется потратить больше

времени, а что требует только повторения.

2. Прочитайте список тем, вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов школьной программы. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

3. Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Во-первых, ребенку будет интересно знать ваше мнение на этот счет (возможно, он даже удивится, что вы когда-то тоже пользовались шпаргалками и вообще знаете, что это такое). Во-вторых, необходимо дать понять ребенку, что помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой, и только в случае, когда шпаргалка работает как краткий конспект, система опорных слов для ответа исключительно при подготовке к экзамену. Очень важно предупредить ребенка, что брать с собой шпаргалку на экзамен недопустимо!

4. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

5. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

6. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

7. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

8. Постарайтесь не накручивать ребёнка и не нагнетайте ситуацию.

9. Если ваш ребёнок получил оценку ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил экзамен, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло».

10. Важно правильно вести себя в этот нелёгкий и напряжённый момент для ребёнка, то есть стараться ему не мешать, чтобы подросток смог полноценно подготавливаться к экзамену. Поставить курс, то есть дать понять выпускнику, что хороший результат – это не обязательно ответы на все вопросы, тем более необходимо убеждать, что в независимости от результата у ребёнка всё получится, но при этом положительный результат – это важный этап самоутверждения.

11. Помочь найти ребёнку свой стиль учебной деятельности, выработать индивидуальный подход, поскольку все абсолютно разные (кто-то аудиал, а кто-то кинестетик).

12. Заранее обговорите негативные варианты развития событий. Школьник ни в коем случае не должен думать, что провал на экзамене - безвыходная ситуация. Чтобы ребенок это понял, нужно заранее обговорить все возможные варианты развития событий.

13. Дети должны понимать, что не достаточно высокий балл на экзамене - это печально, но на этом жизнь не заканчивается. Настроение ребенка и родителей должно быть только позитивным.

14. Если, несмотря на все ваши усилия, ребенок все равно, сильно волнуется и переживает, обратитесь к школьному психологу.

15. Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи. Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

16. Подлинная поддержка — это вера в вашего ребенка, подчеркивая способности и возможности положительных сторон его личности.

17. Относитесь с пониманием и теплотой, давая знать ребенку, что вы вместе с ним. Что это испытание даст возможность проявить себя, показать свои знания, научит проявлять стойкость и уверенность.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ВЫБРАТЬ ПРОФЕССИЮ?

Так как выбрать профессию школьнику самому может быть довольно сложно, родителям следует попробовать помочь ему, направив в нужное русло. Как известно, любая трудная задача решается гораздо легче, если поделить ее на части. Предлагаем ознакомиться с поэтапной инструкцией профессионального самоопределения, которая поможет ребенку выяснить, кем он желает стать в будущем.

Первый этап. Желания.

Подумайте о пожеланиях и предпочтениях касательно будущего вида деятельности в частности и жизни в целом. Ведь профессия оказывает существенное влияние на человека, его быт, досуг и даже взаимоотношения с близкими. С чем или с кем ребенку больше нравится взаимодействовать: с другими людьми, документацией, техникой, животными? Возможно, ему доставляет удовольствие работать с информацией? Может, он увлекается искусством (хореография, живопись, музыка, театральные постановки и так далее)? Ответы на эти вопросы можно почерпнуть из повседневной жизни, занятий в школе, предпочтений и увлечений. Тут важно не промахнуться: если сын или дочь часами напролет сидят в интернете, это вовсе не значит, что у них есть склонность к работе с техникой. Вполне возможно, им нравится совсем другое – например, общаться с людьми. Обозначьте требования к условиям работы: на свежем воздухе или в офисе, в движении или сидячая, постоянное общение или дистанционная занятость. Немаловажен и рабочий график: четко расписанный по часам или гибкий, которым можно управлять самостоятельно.

Второй этап. Возможности.

Тщательно взвесьте способности и возможности ребенка. Предложите ему подумать, какие предметы в школе ему даются легче всего (точные либо гуманитарные), какие задачи решать проще (творческие или с четкой последовательностью действий). Дайте реальную оценку уровню интеллекта, умению коммуницировать (эффективное общение, убеждение собеседников, разрешение конфликтов, легкость контакта с незнакомым человеком) и организаторским способностям. Свои выводы основывайте на имеющемся у ребенка опыте. Пусть он спросит у своих близких (братьев, сестер, друзей), каким они его видят. Попросите его описать свои личные качества: ответственный или недобросовестный, опрятный или неряха, эгоист или альтруист. Очень хорошо, если школьник сможет перечислить 10 главных черт характера, которые ему присущи. Помогите сыну или дочери трезво оценить их физические возможности и обязательно учтите ограничения по здоровью, если таковые имеются. Для некоторых профессий (например, связанных со спортом или химической промышленностью) это будет важно.

Третий этап. Изучение профессий.

На этом этапе уже примерно намечен вектор будущей деятельности подростка. Теперь можно заняться изучением соответствующих профессий. Для каждой из них необходимы определенные способности, умения и личностные качества. Важно понимать, есть ли они у ребенка. Даже если вы уверены, что знаете о предпочтительном виде деятельности все, постарайтесь найти в интернете профессиограмму – полное описание профессии. В процессе знакомства с ней вы откроете для себя много новых нюансов. Кроме списка личных качеств, профессиограмма содержит подробное описание обязанностей специалиста, рекомендации касательно образования, требования работодателя, особенности карьерного роста, перспективы и так далее. Есть и альтернативный вариант знакомства с профессиями. Правда, он требует больше времени и усилий. Можно посмотреть, что они собой представляют в реальности, если

пообщаться со специалистами прямо на их рабочем месте.

Четвертый этап. Анализ рынка занятости и образования.

Помогите своему ребенку провести грамотный анализ рынков образования и труда. Главная цель: получить информацию о наиболее востребованных и наименее популярных профессиях в разрезе региона и страны. Для чего это нужно? Объясните сыну или дочери, что при перенасыщенности рынка специалистами определенного вида деятельности для успешного трудоустройства потребуется намного более высокая квалификация, чтобы обойти конкурентов. Кроме того, важно учитывать уровень заработной платы в заинтересовавшей сфере. Ведь работа должна приносить не только удовольствие, но и достаточный стабильный доход. Как получить такую информацию? Самый простой способ: зайти на несколько веб-ресурсов по трудоустройству и просмотреть базу вакансий для вашего населенного пункта или региона. Эти данные будут наиболее объективными. Альтернативный вариант: обратиться за сведениями в центр занятости по месту жительства. Отдельно остановитесь на возможностях получить нужное образование по направлениям, которые ваш ребенок определил как предпочтительные. Есть ли подходящее учебное заведение в вашем населенном пункте или ему надо будет жить в другом городе? Узнайте, как обстоят дела с бюджетными (бесплатными) местами. Если их нет, поинтересуйтесь, сколько стоит год обучения и полный курс.

Пятый этап. Выбор.

Финальный этап предполагает принятие окончательного решения. Для многих это будет непросто. Например, одна профессия очень нравится, так как соответствует увлечениям и дает возможность самореализоваться. Однако для нее не хватает определенных способностей. Другая, наоборот, легкая (справиться с обязанностями можно без особого труда), но не предусматривает карьерного роста. Третья подходит по интересам и склонностям, а в регионе абсолютно не востребована или уровень заработной платы оставляет желать лучшего. Идеального варианта не существует, поэтому сделать однозначный выбор вряд ли получится. Постарайтесь найти золотую середину. Обсудите с ребенком, будет ли выгоднее сменить место жительства для учебы и работы. Согласен ли он пожертвовать своими интересами в пользу более высокого заработка? Может, он выберет любимое, но низкооплачиваемое дело? А вдруг сын или дочь активно возьмутся за развитие необходимых способностей, чтобы получить ту профессию, которая даст возможность полноценно самореализоваться? Во всяком случае решать только подростку, а задача родителей – сделать все, чтобы это решение было взвешенным и здравым. Если вы чувствуете, что не сможете помочь ребенку должным образом, лучше обратиться за рекомендациями к профконсультанту или психологу. Конечно, они не дадут ему готового решения и не выберут профессию за него, зато подскажут, как разобраться в себе.