

## РОДИТЕЛИ, ВНИМАНИЕ! ЭКЗАМЕН

Казарцева А.А.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №11» г. Лиски, Воронежской области

С 2009 года Единый Государственный Экзамен (ЕГЭ) является основной формой итоговой государственной аттестации в школе для всех выпускников школ Российской Федерации. Новая форма проведения экзамена и возможные в связи с этим психологические трудности у учащихся определяют необходимость оказания психологической поддержки выпускников.

Психологическая готовность к сдаче экзаменов одна из важных составляющих для выпускников и их родителей. Под психологической готовностью к итоговой аттестации подразумевается определенный эмоциональный «настрой», внутренняя психологическая настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена.

Основные направления работы с выпускниками: диагностика, консультирование, занятия с элементами тренинга, беседы. Однако важное значение для выпускников имеет поддержка их близких людей – семьи, родителей.

Некоторые родители переживают подготовку к экзаменам и саму экзаменационную пору гораздо сложнее, чем сами выпускники и не менее нуждаются в психологической поддержке. Это состояние легко может быть транслировано на детей, приводя к возникновению неблагоприятных состояний у выпускников. Поэтому разъяснительная работа с родителями, коррекция их тревожности – является неотъемлемой частью психологического сопровождения в школе.

К тому же, родители могут служить транслятором психологического воздействия на детей в рамках создания благоприятной атмосферы во время подготовки к экзаменам, снижению стрессовых состояний, преодолении трудностей различного происхождения. Они могут помочь детям правильно организовать время подготовки, распределить нагрузку, снизить тревожное состояние.

Большая системная работа, которая начинается с первого полугодия, включает в себя: разработку памяток для выпускников и родителей; опрос детей на выявление типа нервной системы и устойчивости к стрессу, самооценки, тревожности, мотивационного фактора, который играет важную роль. Поскольку мотивация - необходимое условие успеха на экзаменах, родителям старшеклассников важно сформировать мотив к сдаче экзаменов, показать выпускнику всю перспективу получения профессионального образования.

В основе несерьезного отношения учащихся к сдаче экзаменов может лежать родительская установка, которая связана с возможностью поступления в ВУЗ на платное обучение. Такая установка ни к чему хорошему не приводит.

Методики, с результатами которых можно выйти на работу с родителями, которые помогают видеть состояние детей:

- «Лесенка», В.Г. Щур, позволяет увидеть, как выпускник оценивает себя, и его глазами можно посмотреть, как его оценивают родители.
- «Шкала личностной тревожности», Р. Кондаш, изучение направления беспокойства выпускника (общая, школьная, самооценочная, межличностная тревожность).
- «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова
- Опросник Г. Айзенка (изучение темперамента)
- Диагностики структуры учебной мотивации Лукьянова М., анкета, по результатам которой можно посмотреть мотивацию на достижение успеха, познавательные мотивы.

Индивидуальные консультации выпускников и родителей по вопросам психологической готовности к экзаменам – одна из форм работы, которая проводится после подведения итогов диагностики. Во втором учебном полугодии родительское собрание с элементами тренинга, где в зависимости от результатов, которые показал опрос детей проигрываются с родителями разные упражнения и ситуации, связанные с повышенной тревожностью.

Очень часто на самооценку детей влияет отношение к ним родителей. Случайное слово, сказанное в тот самый неподходящий момент, может оставить свой след на очень долгое время. В предэкзаменационный период все воспринимается более остро.

Опекая своего ребенка, родители часто ругают экзамены, тем самым повышая его тревожность. Но эти испытания неизбежны, они есть в нашей жизни и мы должны их принять и с ними справиться.

Родителям важно постараться поддержать психическое и эмоциональное здоровье своих детей. Вселить в них уверенность в успехе, обсуждать все трудности, которые возникают в процессе подготовки к экзаменам и их сдаче.

Для этого должен уметь справляться с ситуацией тревоги сам родитель. Поэтому на консультациях важно научить родителей саморегуляции (упражнения на позитивные внушения, дыхательные, расслабляющие упражнения), искать положительные моменты в трудностях, стараться заменить неприятные эмоции на более позитивные. Очень важно не нагнетать и без того напряженную обстановку перед предстоящим экзаменом, возможно разрядить ее похвалой в нужное время и словами поддержки. Зная индивидуальные особенности своего ребенка вместе выбрать тактику подготовки к испытаниям.

Необходимо контролировать четкое соблюдение школьником распорядка дня (это непосредственно влияет на его работоспособность). И здесь следует подключиться взрослым и, по возможности, подстроиться всей семье под режим выпускника, что будет объединять семью на общие интересы. Микроклимат в семье играет важную роль для душевного равновесия

выпускника, поэтому родителям самое время найти ресурсы для контроля своих разногласий, решать проблемы спокойным тоном, договариваться.

Чтобы дети чувствовали себя увереннее, родителям необходимо показать, что они заодно со своими детьми и верят в них. Самое время как можно конструктивнее подойти к проблеме пробелов знаний и восполнить их вместе с помощью дополнительных занятий или просмотра обучающих фильмов.

Вольтер был прав, сказав однажды: «Эмоции - это ветер, который надувает парус судна. Он может привести корабль в движение, а может потопить его...» Поэтому педагог-психолог в своей работе должен поддержать родителей и помочь им не передавать свою тревогу детям, а в свою очередь быть надежной опорой, снижать напряжение и тревожность ребенка и помочь ему организовать самого себя.

#### Литература:

Гришанова О.С., Павлова М.А. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ. М.: Изд-во Учитель, 2018. – с. 76

Елисеев Даниил Психологическая подготовка к ЕГЭ и ОГЭ. М.: Изд-во Litres, 2020. – с. 43-45

Задоя, Н. М. Готовимся к экзаменационным испытаниям / Н. М. Задоя// Пед. диагностика. - 2013. - № 2. - с. 90-101.

Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М.: Генезис, 2009. – 184 с. – (Психолог в школе).

Шубина Д. В. Готовимся к ЕГЭ: старшеклассникам и их родителям / Д. В. Шубина // Потенциал. - 2014. - № 12. - с. 70-73.