

## **Взаимодействие семьи и общеобразовательного учреждения при подготовке обучающихся к государственной (итоговой) аттестации**

### **1. Интеллектуально-психологическая готовность старшеклассника к ЕГЭ**

Единый Государственный Экзамен на сегодняшний день - это испытание, являющееся обязательным для выпускников школ. Практика последних лет показала, что для успешной сдачи ЕГЭ недостаточно знания предмета и процедуры экзамена, особую роль играет интеллектуально-психологическая готовность.

Исследователи выделяют следующие наиболее значимые в процессе сдачи ЕГЭ психологические характеристики:

- Четкость и структурированность мышления;
- Высокая мобильность, переключаемость;
- Высокий уровень организации деятельности;
- Высокая и устойчивая работоспособность;
- Сформированность внутреннего плана действий;
- Высокий уровень концентрации внимания, произвольности.

Как правило, к старшим классам у каждого ученика уже складывается свой особый стиль учебной деятельности, основанный на уникальных особенностях памяти, мышления, работоспособности. Знание и умение учитывать эти особенности может значительно облегчить подготовку к экзамену и повысить результат.

Значительную роль играет общее психофизическое состояние подростка, которое во многом зависит от эмоционального настроения, уверенности в собственных силах и возможностях, а также от умения управлять своим эмоциональным состоянием.

В целом, интеллектуально-психологическая готовность учащегося к успешной сдаче ЕГЭ может быть определена проявлением следующих навыков и качеств:

- системное знание дисциплин школьного курса;
- умение анализировать задания различного характера и преодолевать затруднения, связанные со смысловой составляющей задания;
- знание и использование присущих ученику особенностей восприятия, запоминания и структурирования информации;
- навык планирования и управления личным временем, самоорганизация;
- умение снять излишнее напряжение;
- владение приемами концентрации внимания и активизации мышления.

Таким образом, подготовка старшеклассников к ЕГЭ должна рассматриваться как обеспечение развития мыслительных процессов, установление динамического равновесия между интеллектуальной и эмоциональной сферами ученика, помощь в преодолении стресса, создание условий для формирования индивидуальной стратегии деятельности выпускника на экзамене.

#### ***Советы учителям:***

1. Сосредоточивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки.
2. Помогите подростку поверить в себя и свои способности.
3. Помогите избежать ошибок.
4. Поддерживайте выпускника при неудачах.
5. Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить единый государственный экзамен, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру экзамена.
6. Приложите усилия, чтобы родители не только ознакомились с правилами для выпускников, но и не были сторонними наблюдателями во время подготовки ребенка к экзамену, а, наоборот, оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку.
7. Учитывайте во время подготовки и проведения экзамена индивидуальные психофизиологические особенности выпускников.

Учителям, помня о том, что «нельзя научиться плавать, стоя на берегу», следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения. С их помощью можно оценивать уровень усвоения материала учениками и отработать у них навык работы с тестовыми заданиями. Такие тренировки в выполнении тестовых заданий позволят учащимся в ходе сдачи ЕГЭ реально повысить

балл. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик практически не будет тратить время на понимание инструкции. Во время таких тренировок формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.

При этом основную часть работы желательно проводить не перед самим экзаменом, а заранее, отработывая отдельные детали при сдаче зачетов по пройденным темам, т.е. в случаях не столь эмоционально напряженных, как сдача ЕГЭ.

Психотехнические навыки, полученные учащимися в процессе обучения, не только повышают эффективность подготовки к сдаче ЕГЭ, но и позволяют учащимся более успешно вести себя во время экзамена, способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

## **2. Роль родителей в подготовке выпускников к ЕГЭ**

Выпускные экзамены - один из важнейших этапов в жизни человека, во многом определяющий будущее.

ЕГЭ - это сразу два экзамена: выпускной и вступительный, что повышает его субъективную значимость, а, соответственно, уровень тревоги. В этот период старшеклассники, несмотря на декларируемую взрослость, как никогда нуждаются в помощи и поддержке со стороны родителей.

В психолого-педагогической литературе можно найти многочисленные рекомендации как помочь ребенку в период подготовки и сдачи экзаменов. Например, по организации полноценного и правильного питания, оптимального режима занятий, а также по снижению эмоционального напряжения и преодолению стресса. Данные рекомендации проверены опытом не одного поколения и остаются действенными до сих пор.

Часто советует старшеклассникам сдавать как можно большее количество предметов, что повышает шансы поступления в ВУЗ за счет выбора факультета. Здесь следует отметить, что чрезмерная нагрузка на подростка и «распыление» усилий может привести к снижению реального результата на экзамене. Задача родителей - помочь ребенку сформировать оптимальный набор предметов с учетом его реальных возможностей и дальнейших жизненных перспектив.

Сама процедура Единого Государственного Экзамена 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, а для аудиалов и кинестетиков усложняет задачу чисто визуальная форма заданий. Родителям следует учитывать индивидуальные особенности своего ребенка и заранее продумать стратегию поддержки, возможно обратиться за помощью к соответствующим специалистам.

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.

Таким образом, роль родителей в подготовке старшеклассников к ЕГЭ включает в себя не только конкретные действия по поддержке ребенка в период экзаменов, но и создание условий для развития здоровой, успешной, психологически зрелой личности.

### ***Рекомендации родителям:***

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». Безусловно, экзамены - дело сугубо индивидуальное, выпускник оказывается один на один с данным испытанием. И родителям остается только волноваться за своего ребенка и пытаться поддержать его на расстоянии.

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

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. 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 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 удачах 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:

1. Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
2. Избегать подчеркивания промахов ребенка.
3. Проявлять веру в ребенка, уверенность в его силах, сопереживать.
4. Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
5. Быть одновременно твердым и добрым, но не выступать в роли судьи.
6. Поддерживать своего ребенка. Демонстрировать, что понимаете его переживания.

Чем Вы, родители, можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ?

1. Владением информации о процессе проведения экзамена.
2. Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его силы. Согласитесь, что каждый, кто, сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку - умение не сдаваться в трудной ситуации.

Не ругайте детей за отсутствие необходимого материала для подготовки к экзамену, заботливые родители найдут недостающие источники, пока дети работают с доступными им. Исключите на этот период все конфликтные вопросы, касающиеся учебной деятельности, стимулируйте ответственность в подготовке к экзамену и поддерживайте у детей веру в собственные силы. Откажитесь от упреков, доверяйте своему ребенку. Поддержка родителей очень важна, поскольку ученику, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов.

3. Организацией режима. Именно родители могут помочь своему ребёнку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ.

Структурируйте дни подготовки к экзаменам: разбейте весь учебный материал на равные части и контролируйте ежедневное выполнение задания. Во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы. Объясните ему: отдыхать, не дожидаясь усталости - лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Питание должно быть сбалансированным, но привычным, особенно в период экзаменов, так как реакция организма в момент психоэмоционального напряжения может быть непредсказуемой, полезны шоколад и сухофрукты.

Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов. Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не приобретение знаний.

4. Участием в подготовке в ЕГЭ.

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. Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые - в часы спада.

Прочитайте список вопросов к экзамену. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

В выходной, когда вы никуда не торопитесь, можно устроить ребенку репетицию письменного экзамена (ЕГЭ). Например, возьмите один из вариантов ЕГЭ по математике (учителя при подготовке детей пользуются различными вариантами ЕГЭ). Договоритесь, что у ребенка будет 3 или 4 часа,

усадите за стол, свободный от лишних предметов, засекуте время и объявите о начале «экзамена». Организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: было ли ему забавно или неудобно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?

***Рекомендации выпускникам:  
Уважаемые выпускники!***

Прежде, чем давать Вам психологические рекомендации, необходимо заметить, что даже если Вы будете сдавать единый государственный экзамен не в своей школе:

- вас встретят доброжелательные педагоги;
- каждый будет обеспечен рабочим местом и всеми необходимыми материалами;
- на все организационные вопросы Вы сможете получить ответы у педагогов.

Внимательно изучите «Правила для выпускников», тогда многие вопросы по организации и проведению единого государственного экзамена решатся сами собой.

Ознакомьтесь с рекомендациями при подготовке к экзаменам, возможно, они помогут Вам рационально организовать свою деятельность.

При необходимости обратитесь к школьному психологу – он поможет Вам овладеть конкретными методами, приемами и способами саморегуляции, психотехническими упражнениями, позволяющими управлять своим эмоциональным состоянием.

Следует выделить три основных этапа: 1) подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом, 2) поведение накануне экзамена, 3) поведение собственно во время экзамена.

***Подготовка к экзамену:***

- дома следует оборудовать место для занятий (убрать лишние вещи, хорошо ввести в интерьер желтый и фиолетовый цвета, это могут быть картинки, коллаж);
- составить план на каждый день подготовки, четко определить, что именно сегодня будет изучаться;
- если «нет настроения» заниматься, нужно начинать с того материала, который знаете лучше;
- через каждые 40-50 мин занятий необходим активный перерыв;
- материал полезно структурировать за счет составления планов, схем (обязательно делать это на бумаге, а не в уме);

***Накануне экзамена:***

- настраивайтесь на ситуацию успеха, мысли о провале и собственных страхах старайтесь не замечать, не гоните их, но не «зацикливайтесь» на них;
- с вечера перестаньте готовиться, выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и бодрости.

***Во время экзамена:***

- ознакомьтесь с вопросами и начинайте отвечать с того вопроса, который для Вас легче;
- практикуйте психотехнические упражнения, позволяющие управлять своим эмоциональным состоянием.