

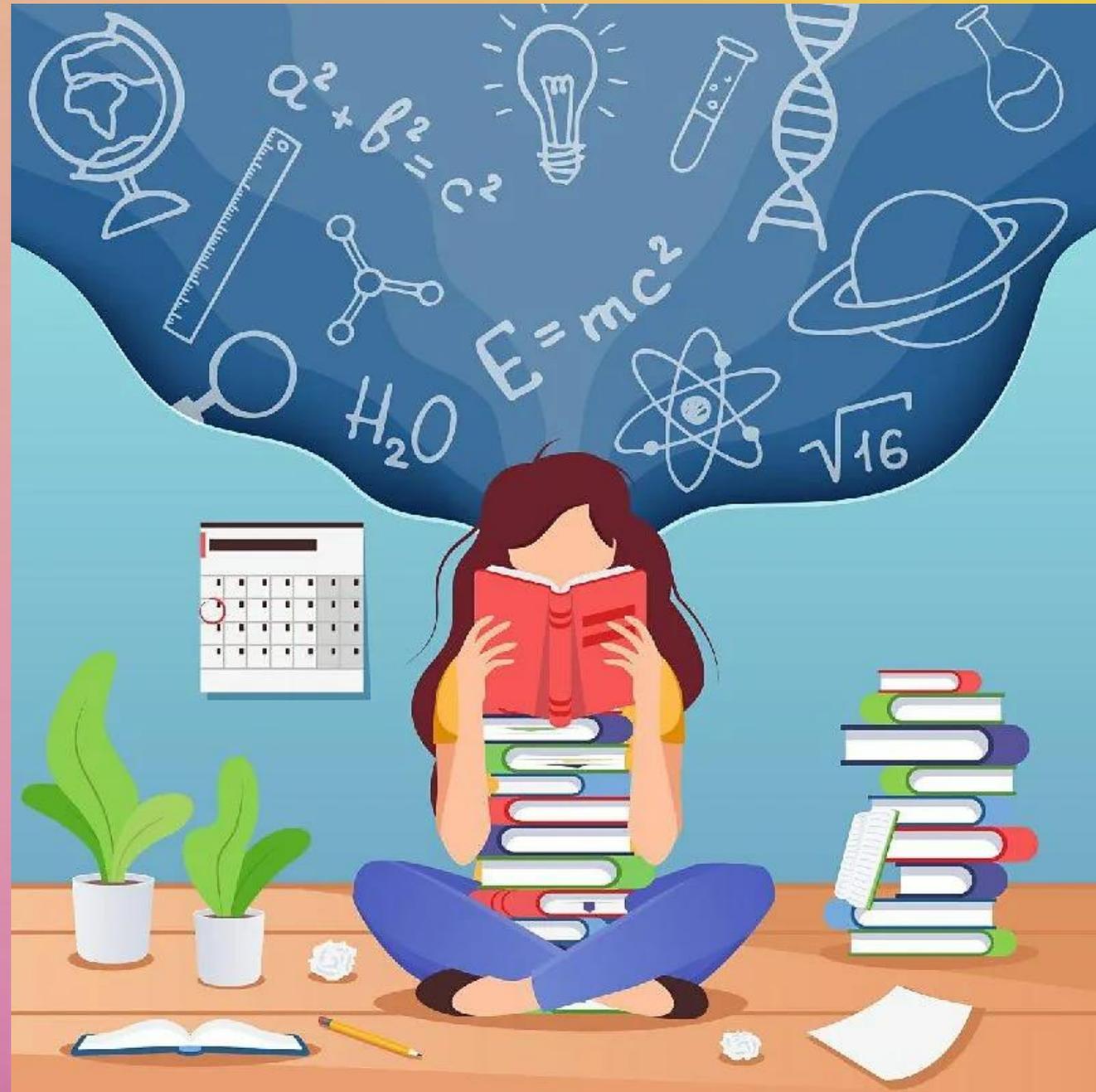
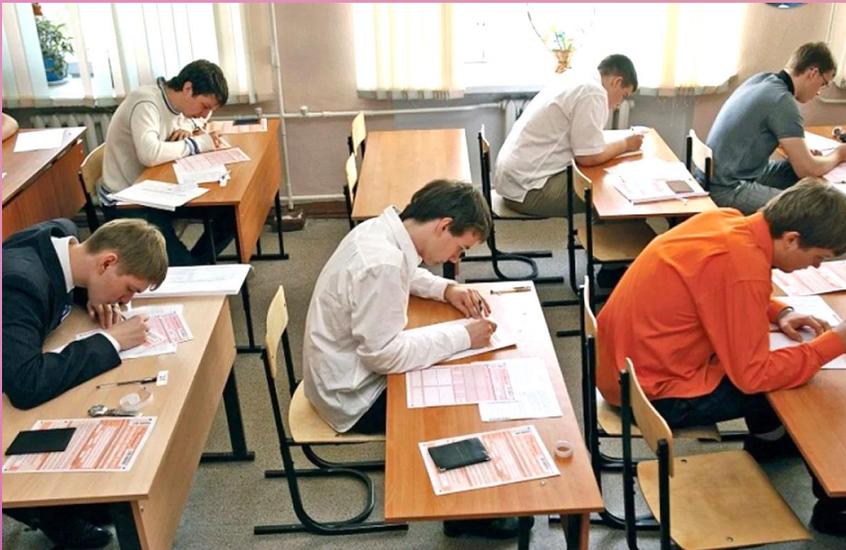
# Родительская поддержка старшекласников в период сдачи экзаменов

Подготовила:  
Педагог-психолог  
Вуколова Ю.С.

***Ситуация итоговой аттестации волнительна для семьи выпускников.***

***Для старшеклассников это ситуация, когда им необходимо так организовать собственную деятельность, чтобы показать как можно лучше результаты собственного обучения.***

***Подросткам, как правило, необходимо мобилизовать все свои личностные ресурсы, чтобы получить наилучшие результаты и оправдать свои ожидания и надежды своих родителей.***



*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 подростковой среде.*



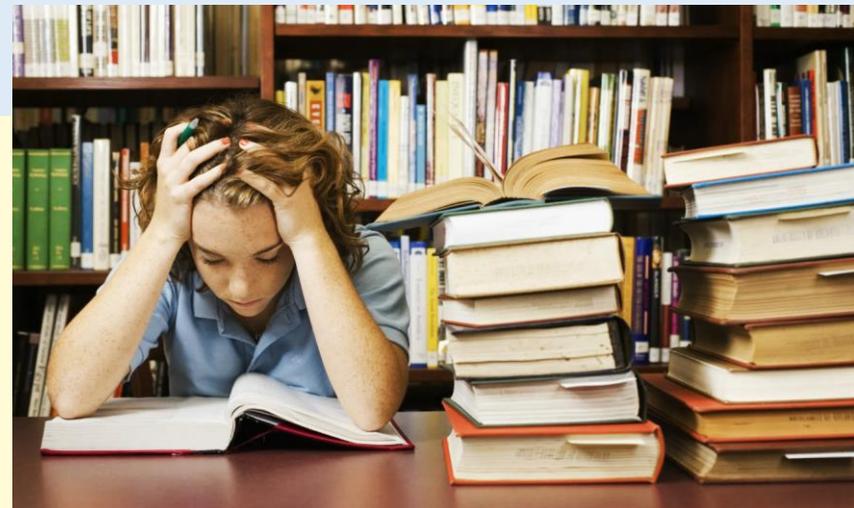
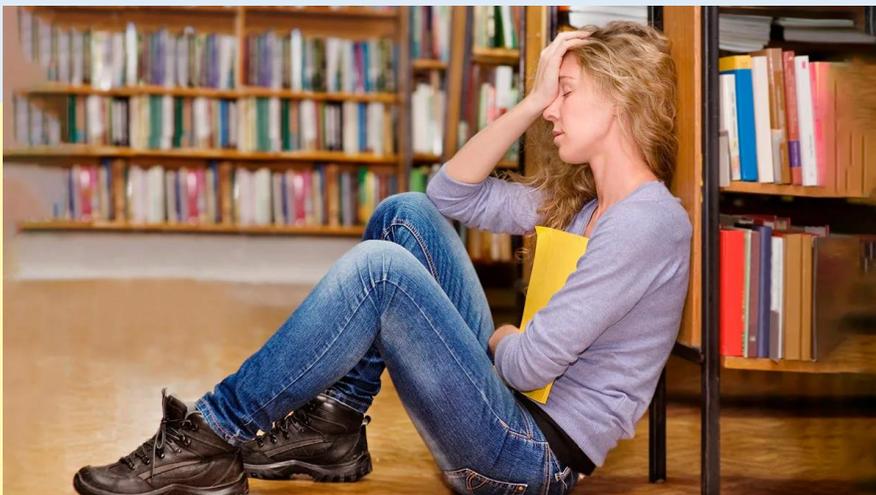
# Психологические признаки стресса перед и во время экзаменов

Экзаменационный стресс – явление временное, однако пребывание в состоянии напряжения для детского организма нежелательно. Именно поэтому важно вовремя заметить признаки стресса у ребенка.

Со стороны физиологических процессов стресс проявляет себя как бессонница, частое сердцебиение, головные боли, несварение желудка, спазмы, потеря аппетита.

Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность.

Чтобы знать, как помочь ребенку справиться со стрессом перед экзаменом, нужно определить его причину.



# Виды трудностей подростков при подготовке к внутришкольным экзаменам и ЕГЭ

Психологи выделяют три вида основных трудностей, с которыми сталкивается подросток в процессе подготовки или во время сдачи итоговой аттестации:

- Связанные с процессом проведения экзамена;
- Связанные с уровнем сформированности навыка организации деятельности;
- 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.

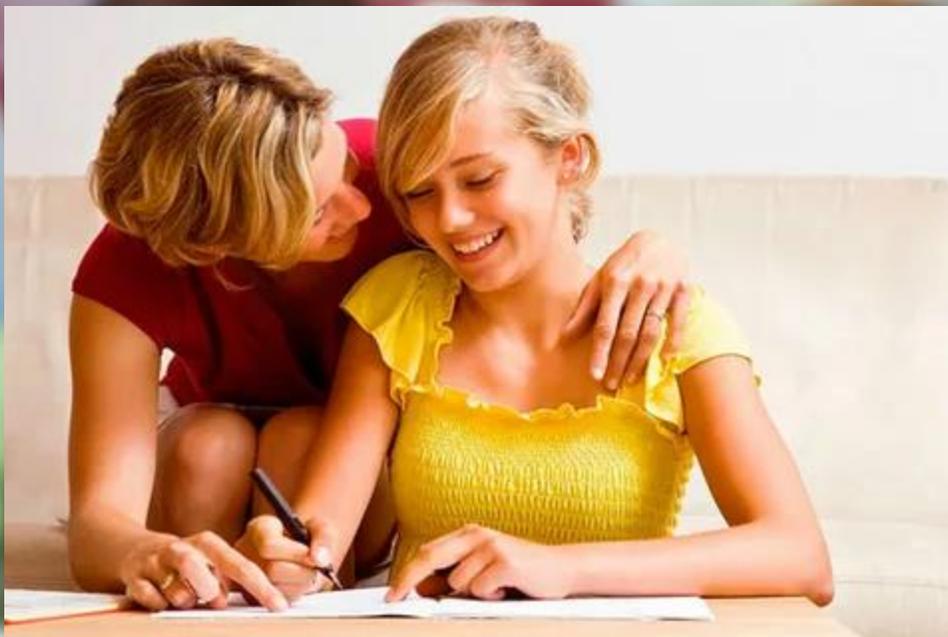




Трудности, связанные с уровнем сформированности навыка организации деятельности, которые включают в себя

- Недостаточную сформированность общеучебных навыков;
- Недостаточный уровень организации деятельности;
- Недостаточный уровень концентрации внимания в условиях дефицита времени;
- 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).

- Важное значение имеет восприятие экзаменов 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 итоговых экзаменов могут сказаться на эмоциональном состоянии старшеклассников.





- 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 учреждениях или получить среднее специальное образование для получения профессии.



# Советы родителям:

## 1. Помогите с подготовкой к экзаменам

Вы можете помочь найти репетиторов, купить необходимые пособия или курсы, предложить участие по мере необходимости. Родители могут проявить участие словами:

- «Хочешь, давай повторим такую-то тему? Я могу тебя поспрашивать, если что, обращайся».
- «Тебя устраивает курс подготовки? Чувствуешь, что занятия приносят пользу?»
- «Ты уверен, что правильно организовываешь своё время? Давай вместе подумаем, как оптимизировать график подготовки?»

Залог успешной сдачи экзамена — качественные знания.



## 2 Смотрите оптимистично на ситуацию.

Давление окружающих — один из самых стрессовых факторов, сопутствующих. Чтобы поддержать ребёнка перед ЕГЭ, важно научить сына или дочь не бояться провала. Жизнь не кончается на экзамене и не определяется его баллами. В крайнем случае ЕГЭ можно пересдать.



### **3. Уделите внимание отношениям в семье. Задумайтесь о собственном поведении.**

Необходимо уделить внимание собственным взаимоотношениям в семье, требованиям к ребенку, возможно изменениям в собственном поведении (поощрения, похвала, нерушимые правила, режим дня более четкий для всех членов семьи).



## 4. Организуйте «пробный экзамен»

При подготовке к экзамену проработайте с ребёнком всю схему процедуры ЕГЭ от и до. Он должен знать, что можно брать с собой (шоколадку, паспорт, чёрные гелевые ручки) и что нельзя (телефон, шпаргалки). Выпускник должен уметь правильно заполнять экзаменационный бланк и рассчитывать время на экзамене, чтобы успеть справиться со всеми заданиями.



# Итоги:

Основные задачи у родителя в такой непростой период для их ребенка:

- Сохранить здоровье ребенка; (психическое и физическое)
- Снизить риски стресса у старшеклассника; (воспользоваться знанием о существующих трудностях)
- Обеспечить дома комфортные условия для подготовки к выпускным и вступительным экзаменам ;
- Оказать поддержку в выборе профессии с учетом любых результатов экзаменов. (совместные беседы, домашние разговоры за ужином, посещение дней открытых дверей в образовательных организациях.)