

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ВЫПУСКНИКА В СЕМЬЕ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ГОСУДАРСТВЕННО ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ.

*Педагог-психолог ПМС-Центра
Невского района Березина Д. В.*

Единый государственный экзамен является дверью в желаемое будущее для Вашего сына или дочери. Подготовка к экзамену – это сфера ответственности самих учащихся и родители не могут непосредственно повлиять на результаты ЕГЭ. В то же время и от родителей многое зависит. В первую очередь – способность ученика мобилизовать себя на качественную подготовку.

В результате исследований выяснилось, что в период подготовки к государственной итоговой аттестации поддерживающий подход по отношению к ученикам со стороны взрослых часто сменяется на контролирующий и подстёгивающий. А ведь экзамен для выпускника – большой стресс. Сотрудниками института Герцена проводились исследования стрессогенности экзамена. Есть такая американская шкала под названием «Стрессогенность жизни». По этой шкале каждое сколько-нибудь значимое событие жизни оценивается в баллах от 1 до 100. Например, отпуск – 23 балла, смерть близкого человека – 65 баллов. Если человек набирает за год по совокупности событий 150 баллов, вероятность возникновения у него психосоматического заболевания 50%, если 300 баллов, то 100%. А теперь – как оценивается экзамен. Сам экзамен ГИА или ЕГЭ – 45 баллов, поступление в ВУЗ или колледж – 43 балла, просто быть учащимся выпускных классов – 42 балла. Итого за год – 130 баллов. То есть если к этому прибавится что-то ещё, то вероятность возникновения психосоматического заболевания у выпускника приблизится к 50%. Это говорит о том, что выпускники нуждаются в охране их здоровья и психологической поддержке.

Безусловно, будущие выпускники очень волнуются, хотя многие не показывают этого. Выпускной экзамен – серьёзное испытание для них, можно сказать, экзамен на их состоятельность. Они могут быть не уверенны в своих знаниях, своих способностях интеллектуальных, способности мобилироваться и справиться с волнением. Ребят может тревожить незнакомая обстановка и отсутствие на экзамене знакомых людей, способных поддержать их в трудную минуту. Кроме того, чтобы они не говорили, они очень боятся не оправдать надежд родителей и педагогов. И многим ученикам легко передаётся волнение родителей и педагогов.

К сожалению, по данным исследований, большинство выпускников ждут больше поддержки от педагогов и сверстников, чем от родителей. Во-первых, немногие родители помнят школьную программу настолько, что могут помочь подготовиться своему ребёнку к экзамену по конкретным предметам. Во-вторых, родители чаще всего не имели дела с самой тестовой

формой экзамена. В-третьих, у родителей редко есть время на оказание помощи по учебным предметам.

Но самое главное, далеко не всем родителям удаётся сохранять спокойствие в процессе подготовки. Поэтому часто бывает, что родители сваливаются в разные крайности. Например, поддаются панике и заражают ею своих близких. В этой панике они, по словам подростков, «наезжают» на них, срывают зло, иными словами, ругают, пилят, ворчат.

Или пытаются до мелочей контролировать подготовку своего ребёнка к экзамену, а подросток мелочный контроль уже не воспринимает. Да он и вреден уже, так как речь уже должна идти о самоорганизации и самоподготовке. В такой ситуации дети обычно закрываются и даже начинают избегать общения со своими родителями. Отношения могут испортиться надолго.

Часть родителей, не зная, чем помочь своему ребёнку, устраняются совсем. А ведь ученики ждут от родителей не столько помощи в подготовке, сколько психологической поддержки, одобрения и понимания. Поэтому самоустранение родителей воспринимается ребёнком как равнодушие к нему лично.

Таким образом, разрушительным эффектом для учащихся обладают тревожно-агрессивное, контролирующее и отстранённое отношение родителей. В то время как ценными для выпускников и их подготовки были бы родительская поддержка, помощь и обеспечение.

Психологическая поддержка направлена на помощь человеку в выявлении внутренних и внешних ресурсов и заключается в эмпатийном слушании (я понимаю, о чём ты говоришь, что ты чувствуешь), опережающей похвале (я знаю, ты у меня умница, у тебя всё получится), принятии ошибок (что ж, на ошибках учатся, учтём это на будущее), подчёркивании любых улучшений, продвижений (видишь, предыдущий тест ты написал на три, а этот уже на четыре), акцентировании внимания на сильных сторонах личности (я знаю, ты у меня умеешь справиться в трудных ситуациях), концентрации внимания на прошлых успехах (помнишь, ты участвовал в олимпиаде, и вполне с ней справился), оказании внимания (что ты сейчас делаешь?, как ты готовишься, не хочешь ли сделать перерыв и поесть), одобрении (ух ты, молодец, уже целый час занимаешься), выражении тёплых чувств (ты знаешь, как я тебя ценю, люблю). Конкретные способы психологической поддержки не перечислить, и они не сводятся только к словам. Вы движетесь в правильном направлении, если чувствуете, что понимаете свои эмоции и эмоции вашего ребёнка, если вы не отдаляетесь друг от друга, а наоборот, ваши отношения укрепляются, если вы чувствуете, что у ребёнка появляются силы двигаться дальше в подготовке к экзамену.

Вам надо знать вот какую вещь. Бывает, что ученики долго не приступают к подготовке именно потому, что они не уверены в своей способности справиться с грандиозной задачей, которая перед ними стоит. Всем известно, как мы любим надолго откладывать дела, которые кажутся нам сложными, неподъёмными, непривлекательными. Мы как бы вытесняем

из своего сознания эти дела. То же самое делают и дети. В таком случае помощь и поддержка вашему ребёнку тем более нужна. Начните с того, что спросите, как вы можете ему помочь.

Не забудьте, что ваша психологическая поддержка особенно понадобится ребёнку, если полученный на экзамене результат будет не соответствовать тому, что он ожидал, и тем более, в случае провала.

Помощь. Объём помощи, которую вы можете оказать своему ребёнку, зависит как от вас, от ваших знаний и умений по нужным предметам, от наличия у вас времени, терпения, так и от особенностей вашего ребёнка и ваших с ним отношений. Во-первых, от целей, которые вы с ним поставили. Одно дело, если перед вами сильный ученик, собирающийся поступать в средне престижный ВУЗ, где много бюджетных мест. Другое дело, ученик сильный, но ВУЗ очень престижный и поступить туда трудно. Или ученик слабый, ему бы только девятый класс закончить. Многое зависит от степени самостоятельности ваших детей. Если вы в учебные дела своего ребёнка давно не вмешивались, надо понять, как он отреагирует на вмешательство. Но вообще помощь родителей выпускники часто воспринимают с благодарностью. Главное, что бы у вас было достаточно терпения, чтобы не свалиться в критику и раздражение. Иногда лучше, когда с выпускником занимаются не родители, а другие родственники. И если вы устали, чувствуете раздражение, лучше честно сказать, что сегодня вы помогать не в состоянии.

Под **обеспечением** понимают как чисто материальное обеспечение, так и создание условий для подготовки. От вас может потребоваться оплатить пособия, дополнительные занятия или курсы – это материальное обеспечение. Но также совершенно необходимо создать дома условия для занятий: рабочее место, тишина, спокойная обстановка вокруг, принять друзей сына или дочки в свой дом, если они решили заниматься вместе, обеспечить соблюдение режима дня, правильное питание, которое включает в себя продукты, богатые белком и витаминами, особенно витаминами С и группы В, умеренное потребление сладостей, продуктов с консервантами и кофеином (чай, кофе, кола).

Но самая первоочередная задача родителей – это взять под контроль собственное волнение. Что для этого надо сделать?

1. Во-первых, признать свои отрицательные переживания и их масштаб. Они вполне понятны, ведь речь идёт о судьбе вашего ребёнка.
2. Во-вторых, осознать их причину, которая, вероятно, кроется в том, что вы не знаете, чем помочь своему ребёнку, или не умеете ему помогать. Вы чувствуете неуверенность и бессилие. Именно ощущение бессилия часто приводит к внешне беспричинному агрессивному поведению.
3. Важно понять, что вы не волшебник, чтобы всё изменить. Вы уже не можете так всё контролировать и так влиять на ребёнка, как когда он был маленьким. Пора уже отдать ему ответственность за его жизнь.
4. Чтобы быть более уверенным, надо хотя бы обладать информацией. Ознакомьтесь с процедурой экзамена, законодательством на этот счёт, с

самими тестовыми бланками или КИМами, с результатами за прошедшие годы и минимальными проходными баллами.

5. Обладая информацией, гораздо проще рассмотреть последствия неуспешной сдачи единого государственного экзамена Вашим ребёнком. Тогда выяснится, что неуспех сына или дочери скорее отсрочит решение важных жизненных задач, чем перекроет им пути вообще. А вот попытки давления на ученика с тем, чтобы он получше сдал ЕГЭ, могут привести к потере контакта с ним на долгие годы.
6. Найдите положительные моменты в самом экзамене. Он может мотивировать юношей и девушек к принятию ответственности за свою жизнь и учёбу, сделать их более самостоятельными, дать ценный положительный опыт в преодолении трудностей.
7. Научитесь говорить о том, что вас волнует, но в конструктивной форме. Освойте «Я-сообщения».
8. Направьте энергию своего волнения на помощь и поддержку выпускника.

Одним из способов уменьшить стресс является рано начатая хорошо спланированная подготовка. Причём начатая постепенно, понемногу. Вот на неё и настраивайте своего выпускника.

Трудности, которые испытывают ученики, делят на познавательные, личностные и процессуальные. Сделать что-либо с познавательными трудностями на данном этапе вряд ли удастся. С процессуальными современные ученики с каждым годом справляются всё лучше и лучше за счёт того, что о процедуре экзамена, правилах заполнения тестов, правилах поведения на экзамене им постоянно рассказывают. Проводятся репетиционные экзамены, на уроках и дополнительных занятиях их учат правильно заполнять бланки тестов. А вот личностные трудности остаются часто без внимания.

Я вам расскажу о детях, которые из-за личностных особенностей нуждаются в вашей особой поддержке и внимании.

1. Правополушарные дети. Как правило, у них синтетический стиль мышления, а экзамен в форме теста требует аналитической деятельности. Такие дети часто испытывают трудности с математикой, но хорошо дают устные ответы и пишут сочинения. Важно, чтобы по поводу математики у них не было комплексов. Таким детям нужно научиться везде, где только возможно, использовать сильные стороны своего мышления: использовать образы, рисунки, схемы, к каждому учебному разделу находить яркие, запоминающиеся примеры. Мы учим детей методам визуализации: например, запоминать даты, формулы, написание иностранных слов так, как будто это слайд из компьютерной презентации. На экзамене по русскому языку сделать упор на изложение и сочинение. В остальных предметах – на вопросы с развёрнутым ответом. В математике особо тщательно оформлять решения заданий из части С, не пропуская важных звеньев решения.

2. Тревожные ученики. Любая ситуация проверки знаний вызывает у них тревогу. В итоге они не могут показать свои истинные знания. В отношении их нельзя применять запугивание. Вам придётся внимательно следить за своими высказываниями, потому что они всё принимают на свой счёт. Для них нельзя даже подчёркивать значимость экзамена. Важно сохранять поддерживающие отношения: опережающая похвала, подчёркивание сильных сторон, внимание, одобрение. Мы рекомендуем заранее обучить их различным способам снятия стресса: релаксации, дыхательной гимнастике, направленной визуализации и т. п. Для этого их лучше заранее направить к психологу – школьному или в Центр. Тренировочные тесты, выполняемые в спокойной обстановке, тоже не повредят. Чем больше известного - тем ниже тревога.
3. Неуверенные ученики чем-то похожи на тревожных. Они склонны всё перепроверять и не доверять своему мнению. К ним надо чаще обращаться с вопросом: «Как ты сам думаешь?», отучать их ловить взгляд взрослого. Учить их выполнять дома тесты с часами перед глазами, чтобы не «застревать» надолго на одном вопросе. Им тоже будет полезно обучение методам снятия стресса и поддерживающие отношения в семье.
4. Неорганизованные дети. Как правило, это не очень успевающие ученики, так как у них не выработана привычка к систематической учебной деятельности. Сами организовать на подготовку к экзамену они не смогут. Им необходима групповая форма подготовки с контролем и конкретными заданиями. Это значит, им нужны курсы, репетиторы или дополнительные занятия в школе. Им тоже будет полезна тренировка с часами. Можно научить их приёмам концентрации внимания, «медитации на предмете». Полезен будет также индивидуальный разговор с учеником о том, почему для него значим экзамен. В случае отсутствия значимых мотивов, спросить, собирается ли он закончить школу в этом году или хочет растянуть ещё на год?
5. Отличники и перфекционисты. Это те, кто нацелен на самые высокие достижения, и для кого крах на экзамене может стать личностным крахом. Они уверены, что должны ответить на все вопросы, хотя для хорошего результата это не требуется. Поэтому и им надо понять: не выходит один вопрос, надо переходить к следующему, не тратя зря время. К сложному вопросу можно вернуться в конце, если останется время. Важно для них не преувеличивать значимость экзамена (они и так слишком замотивированны), а, наоборот, снижать его значимость. Помогите им найти запасной вариант, составить «план Б», на случай, если в желанный ВУЗ не получится поступить. Хотя нередко они об этом не хотят даже слышать. Родителям нужно пересмотреть своё отношение к успехам ребёнка, снизить их значимость для себя, а затем дать понять, чтобы с ребёнком не случилось, он всё равно любим и будет принят в семье.
6. Медлительные и застревающие ученики отличаются тем, что не успевают дописывать проверочные работы в отведённое на это время. Как показывают опросы, две трети девятиклассников сомневаются, что

умеют правильно распределить время и силы во время экзамена. На самом деле, отведённого времени обычно всем хватает. Но медлительных и застревающих надо научить выполнять тесты с часами перед глазами. При этом они должны решить для себя, какое время они имеют право потратить на один вопрос, чтобы на экзамене вовремя остановиться и оставить вопрос, ответ на который не получается. Также им можно посоветовать запланировать два круга: сначала отметить те вопросы, которые они точно знают, ответить на них, а потом уже переходить к остальным.

7. Астеничные дети. Это состояние связано с соматическими или неврологическими проблемами, но не все эти дети могут получить статус ОВЗ с вытекающими из него послаблениями. Энергетические возможности таких учеников невелики. Поэтому в период подготовки к экзамену им важно не переусердствовать: соблюдать режим дня, не работать больше 8 часов в день, хорошо питаться, дополнительно принимать витамины, травы или лекарства после консультации с врачом. За всем этим придётся следить родителям. Придётся снизить свои притязания в отношении этих детей. Их жалобы на усталость, головную боль, плохое самочувствие – не каприз. На самом экзамене им будет трудно работать несколько часов подряд без перерыва, поэтому им можно позволить выйти из аудитории, попить воды и т. п., при этом они должны знать, как это сделать по всем правилам, чтобы не было нареканий со стороны наблюдателей.
8. Гипертимные дети. Они весёлые, общительные, но несколько легкомысленные. Удивляют вас своими неожиданными взлётами и падениями. Их слабое место – несерьёзное отношение к учёбе вообще и к экзаменам в частности. Положительная черта – избыток энергии. Эту энергию сложно, но можно направить на подготовку к экзамену. Для них может оказаться сложным ограничение общения со сверстниками в период подготовки к экзаменам. Тогда попробуйте организовать для вашего ребёнка подготовку к экзаменам совместно с другом у вас дома. Если вы категорически против. То постарайтесь не раздражаться, если ваш ребёнок будет подолгу обсуждать ход подготовки по телефону. Основные правила для гипертимных детей на самом экзамене: 1. Не выходи из аудитории, пока не сделал всё, что можно. 2. Не выходи из аудитории, пока не проверил работу три раза.

Общие рекомендации накануне и в день экзамена:

1. Накануне экзамена не позволяйте ничего учить ночью. Пусть подготовит одежду и всё, что нужно взять с собой, выйдет перед сном погулять и пораньше ляжет спать.
2. В день экзамена накормите лёгким завтраком. Если нет аппетита, уговорите на чай с лимоном и шоколадкой. Не давайте никаких успокаивающих! В крайнем случае, если ребёнок не может заснуть, дайте перед сном накануне.

3. Накануне экзамена, в день экзамена сохраняйте спокойствие. Ни с кем не ссорьтесь, тем более с ребёнком. Скажите ему перед выходом пару тёплых слов.