

## СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКАМ

Вам предстоят итоговые экзамены - один из важнейших этапов в вашей жизни, во многом определяющий будущее. Сейчас Вам предстоит государственная итоговая аттестация в форме единого государственного экзамена (далее – ЕГЭ).

Вообще говоря, взрослые стараются, чтобы процедура сдачи ЕГЭ была максимально безболезненной для выпускников. Существуют общие рекомендации по организации полноценного и правильного питания, оптимального режима занятий, по снижению эмоционального напряжения и преодолению стресса. Эти рекомендации могут Вам помочь в период подготовки и сдачи экзаменов. Вы можете узнать о них по телефону на линии детского телефона доверия 8-800-2000-122. Аналогичная информация есть на сайте: <http://childhelpline.ru/ege/>.

Для успешной сдачи ЕГЭ необходимо разработать индивидуальную стратегию подготовки и сдачи экзамена. Для этого необходимо учесть Ваши личностные особенности, которые Вы можете использовать для получения лучших результатов на экзаменах. Вы уже сдавали экзамены ранее, и сами можете оценить свои сильные и слабые стороны. За годы учебы к Вам могло прийти понимание своего уникального стиля учебной деятельности, включающее умение максимально использовать ресурсы собственной памяти, особенности мышления и работоспособности, а также уверенность в собственных силах и установку на успех.

Если же Вы убедились, что с некоторыми личными особенностями Вам не удастся справиться самим, то Вам может понадобиться помощь специалиста. В первую очередь – это школьный психолог.

Речь идет о тревожности, когда учебный процесс сопряжен с высоким эмоциональным напряжением. Если Вы склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебой, как опасную, то проверка знаний в любом виде может вызвать у Вас особую тревогу.

То же касается неуверенности, когда Вы не можете самостоятельно проверить качество своей работы, потому что не уверены в правильности своих знаний и решений. Вам может быть присущ конформизм и в других сферах жизни, если Вы не умеете отстаивать в них собственную точку зрения.

Сюда же можно отнести реакции рассеянности, трудности концентрации или наоборот переключения внимания, повышенную утомляемость, затруднения в тщательной и кропотливой работе и даже стремление быть самым лучшим, совершенным.

Повторюсь, если Вы не можете справиться с этими трудностями сами, обратитесь к школьному психологу.

### Памятка для тех, кто готовится сдавать ЕГЭ

- Думайте о позитивном результате сдачи экзамена, переключайтесь от мыслей, связанных с негативными представлениями экзаменационной процедуры.
- Никогда не думайте о возможности негативного исхода испытания. Нельзя настраиваться на неуспешность. Не тратьте на это напрасно силы, попробуйте, наоборот, выстроить программу успеха, продумайте и проиграйте её в деталях.
- Решите, зачем Вам нужно успешно пройти экзаменационные испытания, какая польза для Вас от успешной сдачи экзамена. Продумайте, какие возможные перспективы профессионального обучения в дальнейшем открываются для Вас.
- Соблюдайте правильный режим подготовки к экзамену, для лучшего усвоения программы лучше изучать в день немного учебного материала, но качественно, полностью разобрав тему, с примерами, с вопросами. Не гонитесь за большим объемом материала, не создавайте у себя в голове хаоса и беспорядка; крошка из обрывков знаний не лучший помощник на экзамене.
- Готовьтесь к экзаменам в соответствии со своими биологическими ритмами, кому-то лучше утром сесть за подготовку, а кто-то предпочитает спокойно начать готовиться вечером. Главное, соблюдайте режим здорового сна, спите не менее 8-ми часов в сутки.
- Если вы чувствуете, что подвержены сильному волнению и тревоге, у Вас низкий уровень стрессоустойчивости, не бойтесь обратиться к психологу за помощью.
- Вы также можете самостоятельно воспользоваться тренинговыми упражнениями для укрепления психологического настроя и снятия повышенной стрессовой реакции организма. Постарайтесь адекватно оценить свои сильные стороны и опирайтесь на них при подготовке и сдаче экзамена. И у Вас всё обязательно получится.

### Формирование правильных установок для успешной сдачи экзамена

Пример формирования установок для настройки на успешную подготовку и сдачу экзамена:

- Я сажусь за своё рабочее место.
- Я настраиваюсь на подготовку к экзамену, все беспокоящие меня мысли я оставляю в стороне.
- Я позволяю себе представить, сколько интересного меня ждёт после успешной сдачи экзамена. Моя мотивация и желание сдать его хорошо возрастают.
- Я остаюсь спокойным, если мне попадаете трудное задание или для разбора материала требуется более долгий срок изучения. Время есть, я всё успею. Сложное задание могу отложить и вернуться к нему позже.
- Даже одна изученная тема, один решённый пример, одно разобранное правило продвигают меня дальше.
- Если я чувствую тревогу, страх или панику, то оцениваю их наличие, но не закиваю на них. Я нахожусь в безопасной для своей жизни и здоровья ситуации, делаю то, что знаю, могу и зависит от меня в этот момент.
- Если что-то происходит не так, как мне хотелось бы, то я остаюсь собранным и спокойным. Это новый опыт. Любой человек может допускать ошибки. Я должен избегать осуждения себя. В будущем я смогу не допускать подобных ошибок.
- Если меня одолевают навязчивые беспокойные мысли, я настраиваюсь на содержание задания. Концентрируюсь на его сути, на этапах выполнения. Обо всём лишнем я смогу подумать после сдачи экзамена. Сейчас я выполняю задание, с которым справлялся раньше и сейчас у меня тоже всё получится.

Пример формирования установок для непосредственной настройки на экзамен:

- Я готов к экзамену.
- Я занимаю своё рабочее место и сосредоточенно начинаю прочитывать задание.
- При возникновении беспокойства я дышу медленно и глубоко. Я сделал всё, чтобы подготовиться к экзамену. Ко мне возвращается спокойствие.
- Анализирую все задания и выбираю из них те, которые могу сделать сразу и легко. Проверяю их. Я молодец. Начинаю решать следующее задание. Если задание вызывает трудности – откладываю его. Вернусь к нему позже и решу.
- Дышу ровно и спокойно. Это всего лишь экзамен. Я в безопасности.

#### **Рекомендации по подготовке к экзамену**

- Необходимо подготовить место для занятий: лучше не держать на столе лишние предметы, удобно расположить нужные пособия, тетради, бумагу, карандаши.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку, считается, они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно какой-либо картинке в этих тонах.
- Составьте план подготовки к экзаменам. Для начала определите, кто Вы – «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Также важно четко определить план работы на каждый день: какие именно разделы будут пройдены и в какое время.
- Психологи рекомендуют начинать подготовку к экзамену с самого трудного для Вас раздела. Но если Вам трудно «раскачаться», начните с наиболее интересного и приятного: войдете в рабочий ритм - и дело пойдет.
- Чередуйте занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Не стоит стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
- Выполняйте как можно больше тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят вас с конструкциями тестовых заданий.
- Тренируйтесь иногда с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов (в части А в среднем уходит 2 минуты на задание).
- Готовясь к экзамену, не стоит думать о том, что Вы не справитесь с этой ситуацией. Положительный настрой будет способствовать усвоению материала.
- Желательно оставить один день на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

#### **Накануне экзамена**

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это не всегда верно. Психологи рекомендуют накануне сложных и ответственных мероприятий перестать к ним готовиться, совершить прогулку, принять расслабляющую ванну, а главное – выспаться!

В пункт сдачи экзаменов необходимо явиться без опоздания, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт, несколько ручек (на всякий случай).

Необходимо продумать одежду на период экзамена: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а процедура экзамена занимает несколько часов.

Как справиться с волнением перед экзаменом, контрольной работой или выступлением?

*Все люди волнуются перед экзаменом, контрольной работой, спортивными соревнованиями и другими важными событиями. Это совершенно нормально и даже полезно, так как волнение помогает нам сосредоточить свои силы на решение самой важной на данный момент задачи. Но если мы волнуемся слишком сильно, то волнение не помогает нам сосредоточиться, а, наоборот, отвлекает.*

Существует несколько способов, которые помогают уменьшить волнение при подготовке к важному событию:

- Заранее узнать всю информацию о предстоящем событии: что и каким образом будет происходить, что потребуется от нас и т.д. Чем больше мы знаем, тем меньше мы волнуемся.

- Попробовать не просто заучить требуемый материал, а разобраться в нем. Если это контрольная или экзамен, то важно понять логику изложения материала, если это спортивные соревнования, то перед тем как тренировать те или иные движения, имеет смысл медленно выполнить требуемое движение в воображении.

- Готовиться к важному событию лучше всего вместе с кем-то. Тогда каждый сможет помочь другим разобраться в том, что сам хорошо понимает.

- Занятия должны сочетаться с отдыхом. Уметь снимать напряжение также важно, как и уметь сосредоточенно и напряженно работать. Поэтому необходимо внимательно отнестись и к организации собственного отдыха: следить за тем, чтобы достаточно спать, делать во время занятий перерывы, выделить специальное время для отдыха и провести его наиболее приятным образом.

Справиться с чрезмерным волнением может помочь выполнение двух простых упражнений:

*Визуализация:* «Попробуйте мысленно перенестись в будущее, когда предстоящее событие уже останется позади. Представьте себе, что важное событие прошло успешно, вы показали себя с лучшей стороны, при этом совершенно не волнуясь. Как это происходило? Как Вы себя вели? Как Ваше поведение выглядело со стороны? Кто из присутствующих на экзамене заметил, что Вы совершенно не волновались? Каким образом?».

*Усиление страха:* Психологи давно заметили странную закономерность: чем больше мы пытаемся избежать волнения, тем сильнее мы начинаем волноваться. Пытаясь заставить себя успокоиться, мы начинаем волноваться еще сильнее. Как же выйти из этого замкнутого круга?

Ответ может показаться странным: заставить себя волноваться.

Выделите себе пятнадцать минут и попробуйте в течение всего этого времени максимально усилить свое волнение. В течении этого времени попробуйте вызвать все самые страшные и неприятные мысли, которые приходят к Вам в голову и записать их на бумагу. Когда время пройдет, разорвите и выбросьте написанную бумагу».

### **Во время экзамена**

- Экзаменационные материалы состоят из трех частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые Вы в силах решить. Задания части С отвечают более высокому уровню сложности, но соответствуют школьной программе – они доступны для тебя!

- В начале тестирования Вам сообщат необходимую информацию о том, как заполнять экзаменационный бланк. Прослушайте её внимательно, чтобы выполнить качественно все инструкции.

- После заполнения бланка регистрации, постарайтесь сосредоточиться только на ситуации экзамена.

- Прежде всего, просмотрите весь тест полностью. Выберите те задания, ответ на которые у Вас не вызывает затруднение. Выполните сначала их. Отдохните после их выполнения несколько минут.

- На втором этапе выберите более трудные задания, которые необходимо анализировать и устанавливать логические связи. Сконцентрируйтесь и решите их знакомым Вам способом. Сделайте еще один 2-3х минутный перерыв.

- Третий этап – выполнение заданий, вызывающих наибольшую сложность. Попробуйте использовать знания из смежных предметов или областей знаний, систематизируйте их, и ответ на вопрос по физике может отыскаться в курсе химии. Попытайтесь визуально вспомнить, где Вы могли видеть ответ на этот вопрос: постарайтесь вспомнить, как выглядела та страница в учебнике, какие иллюстрации были в этом курсе. Ещё один из вариантов – это применение способа исключения и установления причинно-следственных зависимостей. Попробуйте исключить самые неподходящие варианты ответов и оставить те, которые не противоречат основным научным положениям и законам, проанализируйте оставшиеся варианты и выберите наиболее правильный.

- Если все способы и методы решения исчерпаны, положитесь на помощь случайных совпадений и теорию вероятности, действуйте, как подсказывает ваша интуиция, и выберите тот ответ, который «первым пришёл в голову».

- Постарайтесь запланировать время для проверки всех ответов, даже самых лёгких, чтоб не допустить ошибок, связанных с невнимательностью и торопливостью в подборе решения.

- Постарайтесь прочитывать все вопросы до конца. Это позволит максимально избежать ошибок при выполнении теста.

Удачи Вам!

## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

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.

Им нужно мобилизовать все свои личностные ресурсы, чтобы получить наилучшие результаты и оправдать свои ожидания и надежды своих родителей. Родители старшеклассников также переживают эту ситуацию как стрессовую, потому что беспокоятся, прежде всего, о будущем своих детей, т.к. от результатов сдачи экзамена во многом зависит вариативность выбора дальнейших форм обучения их ребенка.

Эта ситуация также тревожна для педагогического коллектива школы – результаты итоговой аттестации выпускников являются одним из показателей качества предоставляемых образовательных услуг. Итоги ЕГЭ – один из способов оценки эффективности профессиональной деятельности педагогов, и результаты этой аттестации влияют на размер стимулирующих надбавок.

Чтобы ситуация напряжения и волнения не переросла в глобальный стресс для всех участников образовательного процесса, необходимо, прежде всего, создать благоприятную психологическую атмосферу, способствующую сохранению психологического здоровья старшеклассников, которая будет способствовать эффективному процессу подготовки и сдачи итоговой аттестации выпускниками. 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.

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

- связанные с процессом проведения экзамена;
- связанные с особенностями познавательных процессов старшеклассников;
- 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.

***Познавательные трудности, которые включают в себя:***

- недостаточную сформированность общеучебных навыков;



- недостаточный уровень организации деятельности;
- недостаточный уровень концентрации внимания в условиях дефицита времени (цейтнота);
- 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).

На формирование *личностных трудностей*, прежде всего, влияет отношение к результатам ЕГЭ как к сверхзначимым. Эти установки часто формируются в семье выпускников в результате повышенных ожиданий родителей, что, безусловно, повышает уровень личностной тревоги у старшеклассников и боязнь не оправдать ожидания и «вложенные средства» в подготовку к экзаменам.

Успешность результатов на экзаменах зависит не только от развития предметных компетенций (знаний по конкретному предмету). Не менее важно, чтобы старшеклассник понимал смысл экзамена, имел собственную стратегию деятельности во время написания итоговой работы, чтобы у него были развиты навыки самоорганизации и адекватная оценка собственных возможностей.

### **Психологическая поддержка старшеклассников родителями**

Важное значение имеет восприятие ЕГЭ 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 выпускных экзаменов могут сказаться на эмоциональном состоянии старшеклассников.

Специфика самой формы проведения экзамена ЕГЭ (письменная форма, заполнение бланков, незнакомое окружение и люди) требует большей собранности и внимания, стратегии организации времени, которые более адекватны во время письменного экзамена. В это время учащимся не столько нужна внешняя поддержка со стороны окружающих, сколько важна ситуация, в которой они могут полностью сосредоточиться.

Поэтому важно создавать дома определенную обстановку, в которой старшеклассник может полноценно готовиться к итоговой аттестации, не отвлекаясь на посторонние шумы, имея личностное пространство для учебной деятельности.

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. Для этого в семье должна вестись планомерная профориентационная работа, заключающаяся в совместном поиске и обсуждении альтернативных вариантов получения профессионального образования, знакомстве с требованиями образовательных учреждений, необходимых для поступления, обсуждении возможностей поступления в различные образовательные учреждения среднего (специального) и высшего образования.

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.

Сама процедура ЕГЭ 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. Большинство перечисленных качеств закладываются и формируются в семье, причем с самого раннего детства. Родителям следует учитывать индивидуальные

особенности своего ребенка и заранее продумать стратегию поддержки, возможно, обратиться за помощью к соответствующим специалистам.

Основные функции родителей в период подготовки и сдачи выпускных экзаменов – это:

- сохранить здоровье их ребенка;
- снизить риски стресса у старшеклассника;
- обеспечить дома комфортные условия для подготовки к выпускным экзаменам;
- оказать поддержку в выборе профессии с учетом любых результатов экзаменов.