Уважаемые родители!

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.