

## **К ВОПРОСУ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКЕ ВЫПУСКНИКОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ ПРИ ПОДГО- ТОВКЕ И СДАЧЕ ЕГЭ**

**Андриенко О.А., канд. пед. наук**

**Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ**

Экзамен всегда был и будет стрессовой ситуацией для школьников. Говоря о едином государственном экзамене, необходимо отметить, что – это сразу два экзамена: выпускной и вступительный, что повышает его значимость, а, следовательно, и уровень тревоги учащихся.

Анализ психолого-педагогической литературы позволяет заключить, что тревожность – это склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующейся как особое эмоциональное состояние, часто возникающее у человека и выражающееся в повышенной эмоциональной напряженности, сопровождающейся страхами, беспокойством, опасениями, препятствующими нормальной деятельности или общению с людьми.

Современные исследования указывают на разделение тревожности на ситуативную и личностную. Первая связана с конкретной внешней ситуацией, вторая – стабильное свойство личности.

Повышенный уровень тревожности возникает как эмоциональная реакция на стрессовые ситуации. В данном случае сдачу единого государственного экзамена можно расценивать как стрессовую ситуацию для учащихся. Повышенная тревожность, по мнению большинства специалистов, является свидетельством наличия внутренних конфликтов, сопровождающихся негативным эмоциональным фоном, порождающим нестабильность в поведении, отзывающаяся отрицательными последствиями, как для самого обладателя тревоги, так и для окружающих [2, с. 24].

Проведенное нами исследование уровня тревожности выпускников одиннадцатых классов (100 человек) школ г.Орска в апреле 2017 года показало, следующее:

35% учащихся обладает повышенным уровнем ситуативной тревожности;

45% школьников имеют средний уровень тревожности;

20% юношей и девушек обладают низким уровнем тревожности.

Сравнивая полученные нами данные с результатами диагностики выпускников прошлых лет, отметим, что сейчас у школьников уровень реактивной тревожности снижается. Это объясняется тем, что процедура сдачи экзамена претерпела значительные изменения в форме и содержании. Сегодня, учитывая хорошую информированность в вопросах проведения ЕГЭ и структуры контрольно-измерительных материалов, учащиеся более уверенно идут на экзамен. Кроме того, благодаря медиа-средствам растет познавательный мотив,

мотив достижений, уровень самооценки ученика и осознание социальной необходимости.

Но все же, что вызывает волнение у старшеклассников? Проведенный нами опрос показал, что основными причинами являются:

- сомнения в полноте и прочности знаний;
- сомнения в собственных способностях: анализировать, концентрировать и распределять внимание;
- страх перед ЕГЭ: боязнь незнакомой и неопределенной ситуации;
- неуверенность в себе;
- повышенная ответственность перед родителями и школой.

Для того чтобы школьникам было легче справиться с ситуацией стресса во время подготовки и прохождения экзаменационных испытаний, важно оказывать им психологическую поддержку.

Слово «поддержка» в толковом словаре С.И. Ожегова обозначает помощь, содействие [1, с. 732].

Психологическая поддержка – это процесс, в котором взрослый сосредотачивается на положительных сторонах и преимуществах ребенка, что позволяет последнему:

- укрепить самооценку;
- поверить в себя и свои способности;
- избежать ошибок;
- пережить неудачи.

В рамках работы ассоциации «Оренбургский университетский (учебный) округ» в апреле 2017 года автором была разработана и проведена для выпускников школ г.Орска лекция «Особенности саморегуляции ученика в процессе подготовки и сдачи ЕГЭ», а также консультация для родителей учащихся МОАУ «СОШ № 52 г. Орска» по вопросам психологической помощи выпускникам в процессе подготовки и сдачи единого государственного экзамена.

Автором были представлены следующие рекомендации школьникам для более успешной тактики выполнения тестирования.

1. На начальном этапе работы важно сосредоточиться, забыть про окружающих, настроиться на предстоящую работу. Здесь необходимо выполнить предварительную часть тестирования, заключающуюся в заполнении бланков. Существовать должны только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.

2. При выполнении теста сначала необходимо отвечать на «легкие» вопросы, т.е. на те, в знании которых нет сомнений. В это время лучше не отвлекаться на задания, которые могут вызвать долгие раздумья, к ним целесообразно вернуться после того, как уйдет нервность, беспокойство и голова начнет работать более ясно и четко.

3. Необходимо научиться пропускать трудные или непонятные вопросы, направив все силы на «свои» задания, т.е. те, которые не вызывают затруднений.

4. Очень важное правило – это умение читать задание до конца. Спешка здесь может привести к тому, что поняв условия задания по первым словам, школьник достраивает его концовку в собственном воображении, что может привести к ошибкам в легких вопросах.

5. Необходимо думать о текущем задании, не вспоминая предыдущего.

6. Использование метода, заключающегося в последовательном исключении явно не подходящих вариантов ответа. Это позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном – двух вариантах, а не на всех пяти – семи.

7. Желательно рассчитать время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям («первый круг»), а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые вначале были пропущены («второй круг»).

8. Очень важно оставить время для проверки всей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Также на занятии со школьниками были рассмотрены особенности поведения накануне экзамена, представлены советы по снятию тревоги, способы снятия нервного напряжения и т.д.

А чем могут помочь ребенку родители в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ?

1. Родители должны проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку ребенку, отказаться от упреков, верить в его силы.

Поддерживая школьника, необходимо опираться на его сильные стороны, не подчеркивать прошлые промахи, проявлять веру в ребенка, постараться создать дома обстановку дружелюбия, продемонстрировать любовь и уважение, не выступать в роли судьи.

Существуют также 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.

2. Принимать участие в подготовке к экзаменам: вместе составить план подготовки, определить часы работы (день или вечер), исходя из того «жаворонок» ребенок или «сова»; организовать режим дня.

Таким образом, проведенная нами работа позволила выявить уровень тревожности выпускников и ее причины в период подготовки и сдачи ЕГЭ, а также разработать рекомендации и представить их в рамках проведенных автором мероприятий для школьников и их родителей.

#### *Список литературы*

1. Ожегов С. И. Толковый словарь русского языка: Ок. 100 000 слов, терминов и фразеологических выражений / С. И. Ожегов; Под ред. проф. Л. И. Скворцова. – 28 е изд., перераб. – М.: ООО «Издательство «Мир и Образование»: ООО «Издательство Оникс», 2012. – 1376 с. – ISBN 978-5-94666-678-7 (ООО «Издательство «Мир и Образование»); ISBN 978-5-488-03126-5 (ООО «Издательство Оникс»).

2. Попов, Ю. А. Тревожность в психолого-педагогическом портрете студента колледжа / Ю. А. Попов // Профессиональное образование. Столица – 2006. – № 8. – С. 24 – 25.