

Особенности психологической подготовки учащихся к экзаменам

ЕГЭ, ОГЭ – это реальность нашего времени. Психологическая подготовка к экзамену длительный процесс и разноплановый, ее нельзя провести за неделю.

Проблемы подготовки к экзаменам это поле деятельности не только для педагогов и психологов, но и для вас родителей.

Какие трудности возникают в период подготовки к экзаменам?

1. Познавательные трудности – недостаточный объем знаний, умений, навыков.
2. Личностные проблемы - повышенный уровень тревоги.
3. Процессуальные проблемы - недостаточное знакомство с процедурой экзамена, отсутствие четкой стратегии деятельности.

Познавательные трудности - результат всего процесса обучения за 9 или 11 лет. Надо объяснить детям, что время, оставшееся до экзаменов надо использовать с максимальной пользой. Никакая психологическая подготовка не поможет, если нет знаний. Учителя работают, с вашей стороны - контроль за посещением уроков, спец. курсов, выполнением тренировочных упражнений.

Процессуальные трудности, тоже сведены до минимума. Учителя задолго до экзамена начинают знакомить с процедурой проведения экзамена, стратегией деятельности на экзамене.

Небольшие рекомендации родителям для поддержки ребенка во время экзамена:

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка
- избегать подчеркивать промахи ребенка
- проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах
- создать в доме обстановку дружелюбия уметь демонстрировать любовь и уважение к ребенку
- сосредотачивайтесь на позитивных сторонах ребенка с целью укрепления его самооценки
- помогите детям распределить темп подготовки по дням
- не повышайте уровень тревожности накануне экзамена. Не накаляйте обстановку. Когда спрашиваете детей что самое тяжелое при подготовке к экзаменам, они говорят - справиться с давлением родителей.

Не накаляйте обстановку, только личным примером, своей уверенностью вы можете вселить уверенность своих детей.

После получения результатов экзамена, когда оценка оказалась ниже ожидаемой. И это касается не только, кто сдал на «2», стрессоустойчивость детей с низкой успеваемостью, иногда бывает выше, чем у отличников.

После получения результатов, не оставляйте детей наедине со своими мыслями.

Намечайте план дальнейших действий, проговаривайте выход из создавшейся ситуации.

Высказывайте свое отрицательное отношение к любому факту суицида, которые обсуждаются в средствах массовой информации.

Воспитывайте положительное, позитивное отношение к жизни, учите преодолевать трудности.

Я как психолог желаю вам и вашим детям психического здоровья. Пусть наши дети растут здоровыми, веселыми, жизнерадостными. А научить детей радоваться жизни можете только вы, своим личным примером.