

ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ



Родитель

Вопрос:

Добрый день! Мой сын сдает экзамен в этом году. Скажите, могу ли я чем-то помочь ему? Или же лучше его не "трогать"?

Ответ:

Добрый день! Конечно можете помочь. Но давайте для начала разберемся что такое экзамен в жизни подростка...



Психолог

консультация для родителей

Для старшеклассников это ситуация, когда им необходимо так организовать собственную деятельность, чтобы показать как можно лучше результаты собственного обучения. И это сопровождается стрессом.



Психолог



Родитель

И для нас, родителей - это тоже стресс. Ведь мы беспокоимся, прежде всего, о будущем своего ребенка.

Понимаю, от результатов сдачи экзамена во многом зависит вариативность выбора дальнейших форм обучения. Но вместе с тем важно, чтобы вы демонстрировали в этот период, прежде всего, стратегию поддержки и помощи ребенку, не превращая для него школьный экзамен в главный жизненный.



Психолог

**Именно такое поведение
будет способствовать
профилактике возможных
поведенческих рисков у
вашего сына.**

**Важное значение имеет
восприятие экзаменов в
семье, – какие разговоры
ведутся в этот период в
семье по поводу
возможных последствий
сдачи экзаменов для
ребенка. Негативные или
жесткие установки
родителей на
определенные результаты
экзаменов могут сказаться
на его эмоциональном
состоянии.**



Психолог



Родитель

**Я уже замечаю, что мой
сын стал нервным.**

**Это один из
психологических признаков
стресса. Также как
рассеянность, расстройство
памяти, тревожность,
плаксивость,
беспричинные страхи,
раздражительность.**



Психолог

Со стороны физиологических процессов стресс проявляет себя как бессонница, частое сердцебиение, головные боли, несварение желудка, спазмы, потеря аппетита.



Психолог

Специфика самой формы проведения экзамена требует большой собранности и внимания, стратегии организации времени. В это время ребенку наравне с внешней поддержкой со стороны окружающих, важна ситуация, в которой он может полностью сосредоточиться. Поэтому важно создавать дома определенную обстановку, в которой ребенок может полноценно готовиться к итоговой аттестации, не отвлекаясь на посторонние шумы, имея личностное пространство для учебной деятельности.

В-первую очередь важно сохранять режим дня вашей семьи. Если ваш подросток занимается подготовкой, то в это время необходимо приложить все усилия, чтобы в семье не резонировал праздник, не гремела музыка и т.п.



Психолог



Родитель

Как еще можно помочь?

Чтобы знать, как помочь ребенку справиться со стрессом перед экзаменом, нужно определить его причину.

Выделяется три вида основных трудностей:

- 1) связанные с процессом проведения экзамена;**
- 2) связанные с уровнем сформированности навыка организации деятельности;**
- 3) связанные с личностными особенностями.**



Психолог

Первые 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 своих прав и обязанностей;
- необходимость решения большого количества заданий в условиях жесткого дефицита времени.

Вторые включают в себя:

- недостаточную сформированность общеучебных навыков;
- недостаточный уровень организации деятельности;
- недостаточный уровень концентрации внимания в условиях дефицита времени (цейтнота);
- необходимость распределения временных ресурсов ;
- необходимость выстраивания эффективной последовательности экзаменационных заданий.



Психолог

Если эти два вида трудностей связаны в первую очередь с выполнением определенных действий, схем либо процедуры, то следующие трудности связаны с протеканием определенных психических процессов внутри личности каждого ребенка. На формирование личностных трудностей, прежде всего, влияет отношение к результатам экзаменов как к сверхзначимым. Эти установки часто формируются в семье в результате повышенных ожиданий родителей, что, безусловно, повышает уровень личностной тревоги у ребенка и боязнь не оправдать ожидания и «вложенные средства». Успешность результатов на экзаменах зависит не только от знаний по конкретному предмету. Не менее важно, чтобы подросток понимал смысл экзамена, имел собственную стратегию деятельности во время написания экзамена, чтобы у него были развиты навыки самоорганизации и адекватная оценка собственных возможностей.



Психолог

Во всем этом как раз и можете помочь вы - родители.



Психолог



Родитель

Правильно ли я понял, что основные задачи у нас - родителей в такой непростой период для нашего ребенка это:

- 1) сохранить его здоровье (психическое и физическое);
- 2) снизить риски стресса; (воспользоваться знанием о существующих трудностях, которые вы озвучили);
- 3) обеспечить дома комфортные условия для подготовки к экзаменам;
- 4) оказать поддержку с учетом любых результатов экзаменов.

Да, все верно!



Психолог



Родитель

Благодарю вас!

Подготовлено педагогом-психологом
Галимовой А.С.