

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ

К ЭКЗАМЕНАМ

Экзамен или даже обычная контрольная работа для любого ученика – это серьезное испытание, от которого может зависеть не только итоговая отметка, но и перевод в следующий класс или успешное поступление в учебное заведение. Это событие имеет для сдающего большой эмоциональный эффект, а его ожидание нередко вызывает чувство страха, тревоги, паники, вводит в стрессовое состояние, а иногда даже приводит к физическому недомоганию (головные боли, боли в животе, тошнота и пр.). В результате даже ребенок, отлично знающий материал, может растеряться во время экзамена, забыть что-то, впасть в «ступор» и в итоге получить отметку ниже той, которую заслуживает. Поэтому очень важно родителям психологически подготовить ребенка к сдаче экзамена.

Почему выпускники так волнуются?

- Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.
- Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.
- Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей – тревожности, неуверенности в себе.
- Боятся незнакомой, неопределённой ситуации.
- Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

Чем вы можете помочь своему ребёнку в сложный период подготовки и сдачи экзаменов?

Рекомендации:

- В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка;
- Прежде всего - обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься! Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут;

- Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением;
- Соберите информацию о процессе проведения экзамена, чтобы экзамен не был ни для вас, ни для вашего ребёнка ситуацией неопределённости;
- Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов;
- Организуйте режим, ведь именно родители могут помочь своему ребёнку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзамену;
- Обратите внимание на питание ребенка: такие продукты как рыба, творог, курага, орехи стимулируют работу головного мозга. Купите комплекс витаминов;
- Договоритесь с ребёнком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.



Подготовила: педагог-психолог Кувичко Татьяна Константиновна