

Экзамены — серьезное событие в жизни обучающихся. С одной стороны, экзамены отражают уровень знаний, и их результаты существенно влияют на самооценку. С другой стороны, это не индивидуальное испытание, а массовое — через экзамены проходят почти все подростки в девярых и одиннадцатых классах. Из-за массовости возникают многие феномены: дети заражаются эмоциями остальных детей, это усиливает волнение.

Для того, чтобы ребенок был психологически готов к экзаменам недостаточно просто сказать ему: не волнуйся.

Готовность к ОГЭ, ЕГЭ держится на нескольких «китах»: учебной мотивации, стрессоустойчивости, адекватной самооценке, хороших отношениях с близкими и умении грамотно планировать и организовывать свое время. Все эти процессы достаточно объемные и многофакторные. Понимание этих процессов может помочь Вам понять, как именно лучше поддержать ребенка в этот период.

Учебная мотивация

Мотивация — это смысл тех или иных действий, двигатель, энергия. Когда ребенок понимает смысл усилий, зачем совершать то или иное действие — он может настроиться на эту деятельность и быть продуктивным. Мотивация включает в себя также добровольность и желание того или иного изменения в жизни

Для того, чтобы быть психологически готовым к экзаменам, необходима устойчивая мотивация. Создать такую мотивацию искусственно невозможно, но можно сформировать условия ее укрепления:

1) Объяснить ребенку ясно смысл экзаменов: вместе неоднократно можно разговаривать на эту тему, фиксировать варианты ответов. Важно не останавливаться на поверхностных отмашках из серии: это бессмысленная и ужасная процедура. Включив креативность и настойчивость каждый человек может найти несколько своих персональных смыслов сдачи экзаменов.

2) Найти желания и потребности, которые могут быть удовлетворены за счет успешной сдачи экзаменов: записать, как изменится жизнь подростка после экзаменов, вместе исследовать возможные варианты позитивных изменений.

Жизнестойкость

Жизнестойкость — способность человека преодолевать трудности и испытания, сохраняя веру в себя и позитивный образ окружающего мира. С одной стороны, это свойство характера. С другой стороны — это навык, который можно развивать и укреплять.

Жизнестойкость связана со стрессоустойчивостью. Как укрепить устойчивость ребенка? Это история не одного дня, но все же есть некоторые способы, способные обратить внимание подростка в эту сторону.

Можно рассказать истории людей, которые преодолевали трудности, важно рассказывать эти истории максимально честно. Это могут быть реальные случаи из жизни членов семьи или истории про других людей.

Для укрепления образа стойкости можно вместе смотреть фильмы про сопротивление опасностям, болезням, обстоятельствам и обсуждать.

Жизнестойкость поможет ребенку быть морально готовым к экзамену, создать здоровое отношение к экзамену — как к трудности, которую реально преодолеть. Важно помнить, что у тревоги есть коварное свойство: когда уровень ее чрезмерен — продуктивность подготовки заметно снижается. Страх туманит разум и мешает сосредоточиться. Устойчивость к нагрузке и к стрессу помогает сохранить адекватное отношение к происходящему: без лишней паники.

Самооценка

Готовность к экзаменам зависит от самооценки. Часто у подростков достаточно изменчивый образ себя, дети этого возраста часто тревожны из-за разных неудач. Иногда подростки думают, что в случае неудачи их ждет полный крах. Важно зафиксировать, что неудачи — естественный спутник любого процесса развития, трудно всегда быть успешным, ошибаться можно. Важно, чтобы образ себя был реальным, а требования к себе — посильным

Важно помочь подростку найти дело, в котором он может быть удачен, которое подпитывает его веру в себя или успокаивает. Как можно поддержать ребенка в период сомнения? Можно ответить на вопрос: «я думаю, у тебя получится удачно сдать экзамены, потому что ты: ...» И вписать туда разные умения, навыки, качества ребенка, вспомнить ситуации, когда ребенок уже успешно справлялся с трудностями.

Тайм-менеджмент

Готовность к экзаменам требует грамотного планирования своего времени. Подростки зачастую плохо умеют планировать свое время, это, в свою очередь, приводит к усилению тревог перед экзаменами. Как организовать время перед экзаменами, чтобы быть продуктивным и психологически подготовленным?

Режим сна. Режим сна: Из-за нехватки сна или из-за неправильной его организации могут возникнуть проблемы с тревожностью, слезливостью, страхом перед экзаменами. Трудно быть морально готовым к экзаменам на фоне дефицита сна.

Ровный темп подготовки Хорошо, если план составлял сам подросток, чтобы это было его авторство.

Тестировать уровень своей энергии. Истощение нервной системы наступает из-за того, что ребенок пропускает момент своей усталости, заставляя себя работать больше, чем следует. Важно обучить подростка понимать свое состояние, замечать признаки усталости.

Организация качественного отдыха. Им не приходят в голову варианты, требующие организации: прогуляться или покататься на велосипеде, принять душ, полежать в тишине и темноте для сенсорной разгрузки, послушать расслабляющую музыку. Важно предлагать ребенку различные варианты отдыха, обучить его организовывать отдых для себя. Отношения с близкими

Экзамены — это психологическое напряжение, нагрузка на ребенка. Для того чтобы выдержать эту нагрузку, детям необходима поддержка, хороший контакт с ребенком — отличное подспорье для подготовки к экзаменам. Важно находить время для общения с подростками в этот период, предлагать совместные поездки, которые сплавляют вас и приносят радость. Родителям часто самим совсем непросто в предэкзаменационный период. Многие сильно нервничают. Важно научиться самому справляться со своей паникой и не передавать ее ребенку. Иногда это трудно, но хорошо бы как можно реже ругаться в этот период и не наказывать ребенка лишением приятных совместных дел: вместе ходить в кино, гулять, путешествовать. Хорошие отношения с родителями — это топливо подростка, на котором он может двигаться и справляться с трудностями.!!!

Верим в вашу родительскую мудрость!!!