

Психологическая подготовка ребенка к ОГЭ, ЕГЭ

Выпускные экзамены у ребенка – испытание для всей семьи. Это событие вызывает негативные чувства, тревогу, много вопросов. Для старшеклассников это ситуация, когда нужно мобилизовать все свои личностные ресурсы и показать результаты своей подготовки.



В предэкзаменационное время у детей всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом – абсолютно нормальная реакция организма. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность.

Повышенная тревога ребенка (сильное волнение, беспокойство) мешают сосредоточиться, снижает концентрацию внимания, память, работоспособность. Чем больше человек тревожится, тем меньше у него сил остается на учебу, на подготовку к экзаменам. Очень часто в минуты волнения выпускники теряются и не могут продемонстрировать свои знания. Чтобы ситуация напряжения и волнения не переросла в глобальный стресс для детей и родителей, необходимо создать благоприятную психологическую атмосферу в семье.

Важно, чтобы родители и педагоги оказывали поддержку и помощь ребенку, не превращая для ребенка школьный экзамен в главный жизненный. Мы призываем родителей не запугивать детей, а спокойно обсуждать с ними, что произойдет, если сдать ЕГЭ хорошо не получится. Вариантов развития событий много – главное не позволять ребенку замкнуться в стрессе и надуманных проблемах. Проговорите ребенку, что в случае неуспешной или недостаточно успешной сдачи выпускных экзаменов есть выбор: продолжить образование в различных образовательных учреждениях или получить профессию в колледже.

Именно родители должны оградить выпускника от лишнего стресса. Задача родителей в этот период – снизить давление на ребенка, помочь справиться с внутренними страхами, напоминать ему об отдыхе. Ненужно навязчиво контролировать его или усугублять его страхи, говорить о близости экзаменов. Большое значение имеет то, как воспринимают ЕГЭ в семье, какие разговоры ведутся в этот период в семье. Не запугивайте, не создавайте панических настроений у своих детей.

Психологическая поддержка – это процесс, при котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах ребенка с целью укрепления его самооценки, помогает ему поверить в свои способности, поддерживает в неудачах. Поддерживать ребенка – значит верить в него. Взрослые должны отмечать достижения и усилия ребенка. Формируйте установку: «Ты сможешь это сделать». Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «В этом ты хорошо разбираешься».

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- Создать дома обстановку дружелюбия, любви и уважения к ребенку. Опирайтесь на сильные стороны ребенка.

- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах. Сохраняйте спокойствие, участвуйте в жизни подростка, проводите с ним разговоры на тему его переживаний.

- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен хорошо выспаться.

И помните: самое главное – это снизить напряжение и тревожность, повысить веру в свои силы, безусловно принимать и любить ребенка – он должен быть уверен в родительской любви независимо от своих успехов и достижений.

Упражнения для подростков, направленные на релаксацию, снижение эмоционального напряжения

Упражнение «Ресурсные образы»

Цель: релаксация, снижение эмоционального напряжения

Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берег моря, поляны в лесу, освещенной теплым летним солнцем. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях.

Упражнение «Волевое дыхание»

Цель: релаксация, снижение мышечного напряжения

Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое, ровное дыхание. Затем, дыша ровно и спокойно, одновременно поднимите руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад. После этого сделайте спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить, что опускающиеся руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз, в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается. Упражнение повторяется до появления уверенности в своих силах и готовности действовать с максимальной отдачей.

Упражнение «Приятно вспомнить»

Цель: аутотренинг, повышение уверенности в своих силах

Упражнение основано на использовании такого механизма саморегуляции, как самоубеждение. В случае неуверенности в своих силах при решении какой-либо задачи рекомендуется представить и проанализировать опыт успешного решения аналогичных проблем в прошлом. Далее нужно твердо сказать себе: «Я решал задачи намного сложнее, решу и эту!»