

ЕГЭ. Советы психолога.

При подготовке к ЕГЭ многие учащиеся испытывают чувство тревожности, которое возникает как сигнал неблагополучия, опасности. В связи с приближающимися выпускными экзаменами чувство тревожности растет.

Вот что, по словам самих учеников, они испытывают в предэкзаменационный период:

- чувство изоляции и разобщенности, о чем не могут рассказать ни родителям, ни учителям;
- паническое беспокойство, которое ни в силах преодолеть;
- состояние неуверенности в своих силах, нередко выражаемое жалобой на то, что "нет своих мыслей в голове";
- ощущение, что ничего не смогут успеть в оставшееся до экзаменов время;
- растерянность из-за неумения отделить главное от второстепенного.

Конечно, далеко не все учащиеся одинаково сильно подвержены такого рода реакциям. Однако опыт показывает, что, не обращая внимания на эти проявления тревожности, мы, сами того не желая, невольно способствуем ее развитию.

Оказывая помощь ребенку с повышенным уровнем тревожности, прежде всего, необходимо выяснить какого рода тревожность присутствует у конкретного ученика, с чем она связана:

- со страхом публичного выступления;
- со страхом проверки знаний;
- со страхом получить более низкую оценку, чем хотелось бы;
- со страхом не успеть подготовиться к экзаменам;
- с ощущением беспомощности от неумения правильно организовать свою работу и т. п.

Какую помощь могут оказать родители.

- Сосредоточьте внимание на тех ситуациях, которые порождают тревожность ребенка, а также на тех его действиях, которые ведут к снижению результатов или неудаче на контрольных работах и экзаменах.
- Создайте ситуацию эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе; ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов.

- В случае высокой тревожности у ребенка, когда ситуация выходит из-под контроля, обратитесь за помощью к специалистам.
- Проконтролируйте, чтобы за день до начала экзамена ваш ребенок не перегружал себя повторением учебного материала; лучше организовать ему отдых.
- Накануне экзамена необходимо чтобы ребенок хорошо выспался. Лечь в постель лучше не позже 22 часов. 1 час сна до полуночи равен 2 часам сна после полуночи.
- Провожая ребенка на экзамен, используйте поддерживающие высказывания: «Я уверен, что ты справишься».