

Как понять, что ребенок психологически готов к ЕГЭ?

Выпускные экзамены — трудный период для школьников и их родителей. Возникает немало переживаний: понял ли выпускник процедуру проведения экзамена, успеет ли написать, вспомнит ли все, чему его учили?

Как понять, готов ли ребенок психологически к ЕГЭ?

Готовность складывается из ряда составляющих.

Эмоциональная готовность выпускника подразумевает его способность определить, что он испытывает в ходе подготовки к экзаменам, и что ему необходимо, чтобы привести в норму свое состояние. Он понимает, какая поддержка ему нужна, готов обращаться за помощью, советом или просто выговориться родителям в моменты повышенной нагрузки и эмоциональной усталости.

Волевая готовность — это навыки саморегуляции: как планировать свои действия, удерживать внимание и справляться с понижением мотивации, оставаться сосредоточенным, принимать верные решения в стрессовых условиях.

Личностная готовность – это наличие у подростка адекватной самооценки, способность реально оценивать свои возможности, доверять себе, ориентироваться в меняющейся ситуации, уметь прощать себя за ошибки и поддерживать самого себя в стрессовых ситуациях.

Оценить уровень психологической готовности к ЕГЭ поможет методика «Готовность к ЕГЭ» М.Ю. Чибисовой.

Инструкция для ребенка. Можно сказать примерно следующее: «Попался в интернете любопытный тест, давай узнаем, насколько ты психологически готов к ЕГЭ, каков твой настрой? Оцени приведенными ниже утверждения по десятибалльной шкале от 1 — «полностью не согласен» до 10 — «абсолютно согласен». Нужно обвести цифру, отражающую твое мнение».

Я хорошо представляю, как проходит ЕГЭ	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ЕГЭ	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
Считаю, что результаты ЕГЭ важны для моего будущего	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
Думаю, что у ЕГЭ есть свои преимущества	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
Считаю, что могу сдать ЕГЭ на высокую оценку	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
Я понимаю, какие качества могут мне помочь при сдаче ЕГЭ	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
Я достаточно много знаю про ЕГЭ	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен

Анализ данных

Низкие показатели — 4 и меньше, высокие – 8 и больше.

Процедура экзамена: низкие показатели по вопросам 1, 4, 6, 7, 12 указывают на низкий уровень знакомства с процедурой.

Уровень тревоги: высокий показатель по вопросу 5, низкие показатели по вопросам 8, 11, 13 указывают на высокий уровень тревоги.

Владение навыками самоконтроля, самоорганизации: низкие показатели по вопросам 2, 3, 9,10 указывают на недостаточное владение навыками самоконтроля.

Каких ошибок важно избежать, чтобы не осложнить жизнь ребенку перед экзаменами?

Не стоит:

- излишне тревожиться, нагнетать ситуацию, предъявлять требования к подростку в ультимативной форме: «Пока не выучишь – не встанешь из-за стола», «На улицу нельзя – у тебя экзамены на носу!!!», «Что ты опять сидишь в телефоне, ты всего лишь час занимался! Не сдашь экзамены — про телефон можешь забыть!!»

- Вести себя так, будто жизнь делится на «до» и после экзаменов.

- Повышать нагрузку, лишая ребенка отдыха, психологической разгрузки и общения с друзьями. Это приведет к демотивации, усталости и не лучшим образом скажется на экзаменах.

- Перекалывать на ребенка свои родительские тревоги и ответственность: «Ты меня в могилу сведешь со своими экзаменами!», «Мы с отцом всю жизнь положили, чтоб ты поступил в институт! Ты должен сдать, мы этого не переживем», «Что я скажу твоему отцу, если ты не сдашь этот экзамен!»

Как помочь ребенку справиться с психологическим напряжением

Первое — самим принять то, что отличная подготовка – НЕ самое главное! Намного важнее психологическое и физическое здоровье ребенка, его позитивный настрой и уверенность в себе, его умение справляться с ситуацией оценки его возможностей.

Второе — заранее детально познакомить ребенка с предстоящей процедурой экзамена. Посмотреть видео, дать подростку потренироваться заполнять бланки с предыдущих экзаменов, проговорить процедуру экзамена по шагам.

Третье — помогайте ребенку логически рассуждать, вчитываться в вопрос, проверять себя, продумывать логику ответа, связно выражать свои мысли, делать выводы.

Четвертое — учите подростка планировать и самостоятельно организовывать стратегию своей работы, что поможет остаться собранным в экстремальной ситуации. Это касается не только учебы. Инструменты для этого можно найти [здесь](#) и [здесь](#).

Пятое — укрепляйте самооценку ребенка. Обращайте внимание на его успехи: «Ты нашел в себе силы, преодолел себя и много занимался вчера – в итоге отлично справился с контрольной, еще и другу помог». Или Ты хорошо распланировал свои дела – и тебе удалось все успеть, теперь можно отдохнуть. Сходи с друзьями в кино или зови их к нам. Я приготовлю вам пиццу», «Ты рискнул, опираясь на опыт и знания, что привело тебя к верному ответу».

Шестое — чаще отвлекайтесь от бремени ЕГЭ и наполняйте жизнь семьи качественным отдыхом и приятными событиями. Праздники, дни рождения, семейные традиции никто не отменял. Не вспоминайте каждую минуту об экзаменах, не обсуждайте свои тревоги и страхи при подростках. Есть много веселых видео и постановок школьного КВН со сценами про ЕГЭ, полезно будет посмотреть и посмеяться всей семьей, это отличный способ сбросить напряжение.

Седьмое — обсудите «пути отступления»: что будет, если не сдашь? Что надо сделать в этом случае, как и когда пересдать? Куда пойти, в какие сроки? Главное — донести до подростка: «Ты справишься! В любых ситуациях есть выход! Я с тобой!»

Важно в период подготовки к экзаменам обеспечивать и развивать у ребенка эмоциональную стабильность. Эти статьи помогут подросткам работать над собой:

И главное, помните — именно ваше внимание, любовь и забота помогут ребенку сохранить веру в себя и достойно выдержать это серьезное испытание. Ну а если вам самому нужна поддержка — мы всегда готовы помочь, звоните 88002000122.

*<https://telefon-doveria.ru/kak-ponyat-chno-rebenok-psihologicheski-gotov-k-ege/>