Как помочь выпускнику?

Учеба в выпускном классе - важный период в жизни подростков. Завершается она значимым для школьников событием - сдачей государственных экзаменов. В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. При этом легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

Стресс, который ребята испытывают в этот период, зачастую приводит к ошибкам и неправильным ответам на экзаменах. При этом в обычной не стрессовой ситуации выпускник бы легко ответил на вопрос.

По мнению специалистов, экзаменационный стресс порождается интенсивной умственной деятельностью; повышенной статической нагрузкой, обусловленной длительной вынужденной позой; крайне ограниченной двигательной активностью; нарушением режима сна и отдыха. При стрессе может наблюдаться резкая смена настроения, ухудшается аппетит и сон, занижается самооценка. Всё это затрудняет подготовку к экзаменам. Поэтому в этот период обучающиеся нуждаются в психологической помощи и поддержке родителей, педагогов, психологов.

Подготавливая школьников к экзаменам, необходимо создавать доброжелательную атмосферу, принимать индивидуальность подростков, проявлять веру в них, демонстрировать уважение. Нужно стараться поддерживать у них уверенность в своих силах, учить принимать самостоятельные решения, совершать обдуманные поступки, не прятаться от трудностей, а преодолевать их. Ни в коем случае нельзя запугивать обучающихся, лучше всего рассказать им, как проходит экзамен, с какими трудностями они могут столкнуться во время экзамена, какие умения им необходимы для успешной сдачи.

Психологическое сопровождение выпускников также является неотъемлемой частью работы педагога-психолога в образовательном

учреждении. Но при этом стоит помнить, что во многом успешность прохождения итоговой аттестации зависит от настроя и отношения к этому родителей.

Чтобы помочь своим детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, они сами должны успокоиться, так как их волнение всегда передается детям. Родителям необходимо обеспечить удобное место для занятий дома; наблюдать за самочувствием ребенка; контролировать режим подготовки, не допуская перегрузок; скорректировать питание, так как во время умственного напряжения организм должен получать сбалансированную и разнообразную пищу, обогащенную витаминами и микроэлементами. Накануне экзамена нужно обеспечить ребенку полноценный отдых и сон.

Помощь и поддержка взрослых в период подготовки к экзаменам способствует повышению у подростков уверенности в себе, созданию благоприятной атмосферы для поиска скрытых ресурсов, необходимых для более успешного прохождения итоговой аттестации.

При выполнении этих несложных рекомендаций у ребят всё будет в порядке на экзаменах.