

# **Оказание психологической помощи школьникам накануне экзамена**

Для выпускников серьезным испытанием становятся единый государственный экзамен (ЕГЭ) и государственная итоговая аттестация выпускников 9-х классов (ГИА). Именно поэтому психологическая помощь школьникам подчас так необходима. Дело в том, что по сравнению с традиционными экзаменами ЕГЭ и ГИА проводятся в новой форме, в процессе чего используются контрольные измерительные материалы (далее – КИМ). Отличается эта форма аттестации от традиционных экзаменов тем, что здесь предполагается получение независимой оценки качества подготовки учеников. Сравнение ЕГЭ и ГИА и традиционных экзаменов свидетельствует о наличии следующих плюсов первых:

- оценка выполнения упражнений является объективной, поскольку производится незнакомыми экспертами;
- экзамен рассчитан практически на весь объем учебного материала, а это позволяет получить большее количество баллов;
- итоги экзамена записываются в специальный бланк ответов, а это значительно упрощает процесс.

## **Рекомендации родителям по оказанию психологической помощи школьникам**

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов, транслируя ему собственное состояние. Это могут быть фразы типа: «Я боюсь за тебя на экзамене, у меня на душе неспокойно» и пр. Ребенку всегда передается волнение родителей. Сами взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, а вот ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться». Тревожность – это естественное, обычное состояние человека в сложной, незнакомой ситуации, и испытывают его абсолютно все люди. Нет человека, который бы не волновался перед экзаменом или перед принятием какого-нибудь ответственного решения.

На сегодняшний день, как правило, первые выпускные экзамены совпадают с тем периодом, когда у школьника формируется профессиональное самоопределение, когда он задумывается о поступлении в вуз, и в данном случае психологическая помощь школьникам крайне важна. Но родители часто задумываются о количестве баллов, которые школьник получит на итоговом экзамене. Однако важно принимать любой результат, и для этого родителям вместе с ребенком нужно заранее продумать варианты будущего обучения в вузе.

Так, оптимальным вариантом будет выбрать сразу несколько вузов, у которых рейтинг популярности отличается, но есть одинаковые или смежные факультеты по желаемой профессии. При условии достаточной успеваемости такой шаг даст возможность в будущем перейти с платного отделения на бюджетное в рамках одного вуза, подразумевающего свободные места. Поэтому при подготовке к экзаменам крайне важно оказывать максимальную психологическую помощь школьникам, рассказывать, почему то или иное количество баллов не является показателем его потенциала.

## **Что представляет собой психологическая поддержка в рамках психологической помощи школьникам**

Психологическая поддержка – это особый процесс, который позволяет взрослому сосредоточиваться на положительных качествах ребенка с целью поднятия его самооценки. Такая поддержка помогает школьнику поверить в свои способности, избегать ошибок в будущем, становится облегчением в случае неудач. Чтобы понять, как лучше поддерживать ребенка, родителям нужно в корне изменить ставший привычным стиль общения. Теперь не нужно акцентировать внимание на ошибках, важно сконцентрироваться на положительной стороне поступков ученика, учиться сопереживать ему. Поддержка ребенка невозможна без веры в него.

### **И взрослые могут выразить эту веру посредством специальных фраз, например:**

- «Зная тебя, я уверен, что ты задания по темам “...” на экзамене выполнишь хорошо»
- «Ты знаешь материал, это очень хорошо».
- Также оказывать поддержку можно при помощи совместных действий, соучастия, выражения лица, жестов, прикосновений.

Существуют так называемые ложные способы, ловушки поддержки, и важно различать их в рамках психологической помощи школьникам. Например, популярными у родителей способами поддержки являются гиперопека, навязывание ненужных ребенку стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Такие методы чаще всего вызывают у ученика раздражение и протест.

*На деле же ребенок должен быть уверен в помощи взрослых, но это не должно выглядеть как занятия в начальной школе, когда мама следит за каждым движением руки.*

Так, чрезмерное усердие и полный контроль со стороны родителей может усугубить ситуацию. Особенно если сравнивать ребенка с более успешными сверстниками или старшими братьями и сестрами, подчеркивать их успехи, положительные качества, особенно если они уже прошли экзаменационные испытания успешно, можно спровоцировать конфликтную ситуацию в классе или в семье. Подобные методы приводят исключительно к переживаниям ребенка, мешают нормальному развитию его личности.

Центральное место в развитии уверенности ребенка в себе занимает вера в него взрослых. Родители часто сосредоточены на прошлых неудачах и используют их против подростка. Это может породить у обучающегося ощущение безысходности: «Нет никакой возможности учиться лучше и хорошо сдать экзамен, пусть меня считают плохим, отстающим».

Чтобы показать веру в ребенка в части психологической помощи школьникам, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- забыть о прошлых неудачах ребенка;
- помочь ему обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- помнить о прошлых удачах и возвращаться именно к ним, а не к ошибкам.

В заключение можно посоветовать не критиковать ребенка после экзамена. Вне зависимости от результатов, щедро и от всей души говорите школьнику о том, что все у него в жизни получится! Именно уверенность в своем ребенке, его возможностях, правильная стимулирующая психологическая помощь школьникам посредством похвалы и одобрения для него очень важны.

---

**Ссылка на полную версию:** <http://www.menobr.ru/article/51164-qqe-16-m9-okazanie-psihologicheskoy-pomoshchi-shkolnikam-nakanune-ekzamena>