

Что ребенок знает об экзамене

Это фактический уровень знаний ученика и успешная адаптация к процедуре тестирования. Как правило, ученики имеют представление о своих знаниях по предметам. Тут может помочь прохождение пробных ЕГЭ: подросток запомнит механику, процесс, получит предполагаемый результат. Таким образом, у ребенка уже будут сформированы какие-то реалистичные ожидания.

Консультации педагогов по предметам помогут проработать темы, которые вызывают сложности: чем лучше отработан и подробнее учебный материал, тем ниже тревожность на экзамене. Чем понятнее ученику механизм прохождения экзамена, тем меньше времени тратится на адаптацию к реальному ЕГЭ: что-то ребенок сможет делать на автомате.

В самостоятельной подготовке могут помочь интернет-ресурсы. Например, на портале «Школа. Москва» есть раздел «Готовимся к ЕГЭ». На нем собраны онлайн-ресурсы для подготовки к экзаменам, советы психологов родителям, выпускникам и педагогам, подборки полезных материалов от МЭШ, а также информация про новый формат подготовки к экзамену.

Что ребенок чувствует по поводу экзамена

Чувства и эмоции — это очень важный параметр психологической адаптации. Проговорите с ребенком все в формате беседы, без оценок и критики. Волнение — это нормально, каждому человеку необходимо время, чтобы сориентироваться и выработать конструктивные стратегии решения новых задач. Предложите ребенку пройти пробный ЕГЭ и понаблюдать за своими эмоциями: какие чувства возникают на каждом этапе. Что вызывает напряжение? Страх? Тревогу? Где, наоборот, полегче? Возможно, на каких-то заданиях появляется даже радость: что-то он «угадал» без труда, быстро решил, вспомнил.

Волнение на этапе подготовки, переживания по поводу распределения времени на задания, беспокойство на самом экзамене, или наоборот, после него — всем этим эмоциональным состояниям важно уделять внимание, чтобы в нужный момент иметь под рукой техники саморегуляции.

Можно изучить множество способов эмоциональной саморегуляции и знать их в теории, но только опыт практического применения в похожих ситуациях (а пробные экзамены создают именно такие ситуации) помогает эффективно использовать различные техники. Некоторым ребятам хорошо подходят различные методики, снижающие, «заземляющие» волнение. Например, техника «5-4-3-2-1»

Когда в ситуации эмоциональной напряженности кажется, что теряется контроль над ситуацией, можно сознательно переключить внимание на процессы восприятия. Нужно оглядеться вокруг.

- Найти пять вещей, которые можно увидеть (например, стол, экзаменационный бланк, книги в шкафу у стены, окно, ручку).
- Обратить внимание на четыре объекта, к которым можно прикоснуться.
- Три звука, которые можно слышать.
- Две вещи, запах которых можно почувствовать.
- Один предмет, который можно попробовать на вкус.

Для других ребят будет важно умение вспомнить учебный материал в нужный момент. Им будут полезны различные техники запоминания, освоить которые стоит заранее.