

ДОРОГУ ОСИЛИТ ИДУЩИЙ. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ

Казалась бы, уже не первый год наши дети сдают ОГЭ. Но тема, однако, не теряет своей актуальности. Информационное нагнетание, требование педагогов, тестирование в нестандартных условиях, во много крат увеличивает психологическую нагрузку на ребят. Надо сказать, что переживают не только дети, но и родители. Часто выпускной экзамен ребенка становится испытанием для всей семьи.

Все это время учащиеся психологически и физически находятся в состоянии стресса, который способен привести к изменениям в протекании психических процессов, эмоциональном сдвиге, трансформации мотивационной структуры деятельности, нарушениям двигательного и речевого поведения, что может отразиться не только на результатах сдачи экзамена.

Поэтому-то так много и уделяется места психологической подготовке. При нынешних обстоятельствах, психологическая подготовка так же важна, как и подготовка к предмету. Необходимо не только дать ребятам знания, но и научить их умению показать-применить эти знания, преодолевая определенные барьеры. Жизнь не должна заканчиваться экзаменом, и как сказал один мой выпускник: «экзамен – это как тренировка и прививка для дальнейших жизненных испытаний».

Лучшая психологическая подготовка – это поддержка и понимание родителей. Не стоит игнорировать и психологические тренинги по подготовке к экзаменам, где выпускник сможет:

- ознакомиться с процедурой экзамена и сформировать о нем адекватно реалистичное мнение;
- развить установку на успешную сдачу экзамена;
- научиться владеть собой;
- самостоятельно мотивировать себя к подготовке к экзаменам;
- освоить методы релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения;
- сформировать конструктивные стратегии деятельности на экзамене.

Как правило, после зимних каникул, к выпускникам приходит полное осознание серьезности предстоящих испытаний. У большинства учащихся в это время повышается тревожность, что отражается на качестве подготовки к экзаменам. Это тот период, когда в корпусе активно проводятся психологические тренинги, оказывается психологическая поддержка и помощь не только выпускникам, но и их родителям.

При необходимости родители сами могут получить профессиональную консультацию о грамотной поддержке своих детей, обратившись к психологу кадетского корпуса.

Дорогу осилит идущий
(история, которые могут поддержать)

Два человека шли к своей цели. Их путь пролегал между крутыми горными склонами и грозил опасностью. Однажды они остановились в раздумье, ибо ещё издали увидели, что дорога, по которой они шли, оканчивается у ближайшего выступа скалы.

- Но дальше нет пути! Каким же я был глупцом, что поверил, – подумал первый ищущий. Сомнение, страх и неверие смутили его и сбили с пути. Он поверил своим глазам вместо того, чтобы поверить в себя и своей цели. Развернувшись, он пошёл назад, так и не добравшись до заветной цели.

Второй ищущий, поначалу тоже засомневался. Он остановился в нерешительности, но в отличие от своего попутчика, он поверил в себя и своей цели, решил продолжить путь в надежде, что все получится, случится чудо.

Но подойдя к повороту, никакого чуда не было, просто приблизившись к выступу скалы, он увидел, что дорога вовсе не заканчивается, как ему казалось, а незаметно сворачивает за скалу, за которой ее просто-напросто не было видно.

Свернув за поворот, он увидел небольшой отрезок пути, «конец» которого находился у очередной скалы. Дойдя до следующего «тупика», вновь произошло «чудо» и за склоном появилась, прятая за ним часть пути, которая «завершалась» у виднеющегося впереди выступа. Так он шёл от одного «конца» пути к другому, от другого к третьему, и чем дальше он шел, тем ближе он становился к своей цели. В нем была решимость и вера в свои силы, а для целеустремлённого нет ничего невозможного, для него всё, даже неудача и падение, способствует восхождению, становясь ступенью на пути к победе, ибо они помогают увидеть ошибку и исправить её, а также с новыми силами вновь подняться с колен на ноги.

Первый путник так и вернулся ни с чем, а второй достиг своей цели. Он не боялся трудностей, неудач, ошибок и падений, ибо благодаря трудностям мы становимся сильнее, а благодаря неудачам и падениям – стать выносливее.

Помните, дорогу осилит идущий!