Рекомендации психолога тем, кто сдаёт экзамены.

Экзамен – своеобразная проверка теоретических знаний ученика, умений ими пользоваться на следующем этапе взросления.

Каждый из вас принял решение идти в выпускной класс, что уже означает вашу готовность принимать первые вызовы взрослой жизни. Помимо оценки знаний, экзамен необходим вам для реальной оценки своих способностей.

Для успешного прохождения экзаменационных испытаний, необходимо выполнять всего лишь три условия. Следовать намеченному плану, что обязательно приведёт к нужному результату.

1 условие – Внутренняя готовность:

Бесполезно тратить свои силы, и беспокоится о том, что ты успел выучить в школе, а что нет. Важно чётко представлять картину того что, получается изучать легче всего, а что даётся труднее. Понять, где есть реальные пробелы в знаниях.

Чётко представляйте, что экзамен это всего лишь временной период. Этот период имеет свои границы. В том случае если вы испытываете излишнее волнение перед экзаменом, знайте о конечности этого периода. Снять напряжение может обращение к разным взрослым, чтобы понять их точку зрения на проблему экзамена. Этими взрослыми могут быть ваши родители, классный руководитель, психолог школы.

Осознайте, что экзамен это не ПРОБЛЕМА, это ЗАДАЧА, которую необходимо выполнить, т.к. перед нами её ставит государство. Обойти её невозможно. С ней можно только справиться. Миллионы людей справлялись с этим до вас, обязательно справитесь и вы. Если будете следовать плану.

ОПАСНО на этом шаге смотреть, на сверстников, которые ничего не делают для подготовки. Тут работает механизм толпы, и мы уже не в силах принять своё личное решение. Но ответственность понесёшь только ты.

2 условие – Внешняя готовность:

Осознав и приняв все свои пробелы в образовании, необходимо решить, как их восполнить. Для этого можно обратиться к репетиторам. Не стоит рассчитывать, что вы самостоятельно сможете нагнать определённый объём. Занимаясь с репетитором или учителем, обязательно необходимо заниматься самостоятельно. Ищите возможность получить дополнительные знания по

предметам. Для этого посещайте консультации или берите дополнительную работу у учителя.

ОПАСНО на этом этапе «плыть по течению», с каждым годом условия экзамена усложняются, нет никаких гарантий, что за твою лень дадут аттестат.

3 условие – Постоянная тренировка

В науке, как и в спорте, важно повторение. Главное не заучить, а понять и разобраться в самой сути предмета. Сейчас экзамены заполняются на бланках, тренируйтесь в заполнении бланков. Хотя бы раз в неделю, устраивайте себе дома экзамен, решая прошлогодние тесты.

ОПАСНО ощущать свою собственную слабость и ничего не делать, для решения задачи. Опасно полагаться на те, силы, что уже есть, признай, их явно не хватит.

Самое главное, помните. Как бы не прошёл экзамен, вы всё равно дороги вашей семье. Успешно вы сдадите или нет, зависит только от одного человека – от вас. Примите решение прямо сейчас, пока вы читаете эти строки. Решение относительно вашей будущей жизни. Вы способны справиться с любыми задачами, нужно только действовать!