

# Психологическая подготовка к экзаменам

*Обшаров Константин Иванович,  
психолог, гештальт-терапевт  
руководитель ПС МАОУ СОШ «Мастерград»*

- › Кого нужно готовить к экзаменам?
- › Ученика, который боится экзамена и говорит об этом
- › Безразличие, раздражение или бравада часто являются защитными реакциями.
- › Защищаются от запугиваний, пристыживаний, обвинений.
- › Необходимо обозначить в разговоре, что ваша задача – понять.
- › Важна интонация.

## Три причины, которые вызывают страх:

- › Низкий уровень знаний по предмету
- › Экзамену придается дополнительное значение
- › Низкая самооценка

## Низкий уровень знаний по предмету

- › Запоминаешь то, что понимаешь.
- › Понимание мысли автора есть иллюзия собственного понимания.
- › Пересказ как форма ассимиляции/присвоения знаний.
- › Шпаргалка как способ структуризации материала.
- › Запоминание зависит не от объема времени, а от частоты повторений.

- › Понимание требует работы с непониманием.

### Сложности

- › Ученик не может определить область незнания.
- › Боятся заявить о своем непонимании, чтобы не выглядеть глупо.
- › Не могут сформулировать вопрос.

## Экзамену придается дополнительное значение

- › Социальные установки. Экзамен – это инициация во взрослую жизнь.
- › Позитивная и негативная проекция родителей.
- › На ученика возлагаются надежды семьи.

## Что делать?

- › Проблематизировать/ поставить под сомнение социальную установку.
- › Договориться о желаемом и приемлемом результате.
- › Действия на осознание родителем разницы между ним и ребенком.
- › Ученику давать послание – ты имеешь право на собственный путь.
- › Поддерживать, а не давить.

## Низкая самооценка

- › Ученик не верит в себя
- › В норме человек считает себя хорошим.
- › Низкая самооценка – результат длительного влияния значимых взрослых и сверстников.
- › Такой образ я становится привычным, ученик начинает его защищать.
- › Появляется избирательность внимания, обесценивание позитивного опыта.

## Что делать?

- › Голос критика не искоренить.
- › Необходимо выращивать голос поддержки.
- › Формировать привычку замечать свои успехи и достижения, принимать комплименты.
- › Принцип. Человек делает лучшее из возможного.

## Поведение на самом экзамене

- › «Соберись!»
- › До этого ученик в разобранном состоянии, есть несколько частей.
- › Собраться – значит на время экзамена отсечь переживания.
- › Концентрация внимания на здесь и сейчас.
- › Пример. Дыхание на счет.

## Контакты для взаимодействия

- › 8 961 75 94 878
- › areslav@me.com