

Особенности психологической поддержки подростков, сдающих экзамены

Инфантильные подростки

Сложности

- им трудно заставить себя готовиться к экзамену;
- свойственна апелляция к «высшим силам» вместо опоры на собственные возможности;
- испытывают трудности с выделением главного, планированием и организацией своей деятельности;
- отсутствует системность мышления.

Алгоритм поддержки

- алгоритм подготовки в виде схем;
- начинать с трудного, потом переходить к знакомому;
- разбить материал на короткие, легко выполнимые шаги;
- регламент времени.



Тревожные подростки

Сложности

- ситуация экзамена вообще сложна для тревожных детей, потому что она по природе своей оценочная;
- трудно контролировать свое эмоциональное состояние;
- сложности с концентрацией внимания;
- отсутствие эмоционального контакта со взрослым.

Алгоритм поддержки

- создание ситуации эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе;
- создание ситуации успеха, поощрение, поддержка;
- познакомить их с процедурой ЕГЭ, ГИА;
- беседа с близким человеком, направленная на обеспечение эмоционально благоприятной обстановки.

Неуверенные подростки

Сложности

- не умеют опираться на собственное мнение;
- не могут самостоятельно проверить качество своей работы;
- подолгу не могут приступить к выполнению задания;
- при сдаче экзамена испытывают дополнительные сложности, т.к. имеет место самостоятельный выбор стратегии деятельности.

Алгоритм поддержки

- положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора;
- необходимо поддерживать простыми фразами, способствующими созданию ситуации успеха.



Перфекционисты

Сложности

- недостаточно выполнить минимально необходимый объем заданий, им нужно сделать все, причем безошибочно;
- испытывают сильную тревогу, стремятся получить поддержку;
- трудно контролировать свое эмоциональное состояние.

Алгоритм поддержки

- скорректировать их ожидания и помочь осознать разницу между «достаточным» и «превосходным»;
- научить их планировать работу по времени;
- во время проведения пробного экзамена помочь выбрать стратегию деятельности и реализовать ее.

Астеничные подростки

Сложности

- высокая вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости;
- быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок.

Алгоритм поддержки

- оптимальный режим подготовки;
- необходимо делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать;
- поддержать ребенка с помощью витаминов или травяных сборов;
- требуется несколько перерывов.

Гипертимные подростки

Сложности

- склонны пренебрегать точностью и аккуратностью во имя скорости и результативности;
- экзамен требует высокой собранности, концентрации внимания, тщательности и аккуратности, а эти качества обычно являются слабым местом детей.

Алгоритм поддержки

- необходимо развивать функцию контроля, навыки самопроверки;
- самостоятельно проверить результаты выполнения задания;
- во время проведения экзамена гипертимным детям нужно мягко и ненавязчиво напоминать о необходимости самоконтроля.

