

Как помочь
обучающемуся

В ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ПЕРИОД



ВАЖНЫЕ
СОВЕТЫ



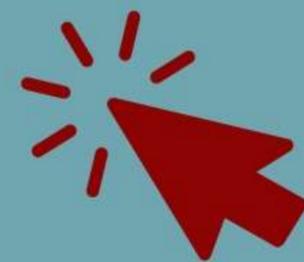
ПЛОХОЕ САМОЧУВСТВИЕ ВО ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ – ЭТО НОРМАЛЬНО?

СЛЕДИТЕ ЗА САМОЧУВСТВИЕМ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

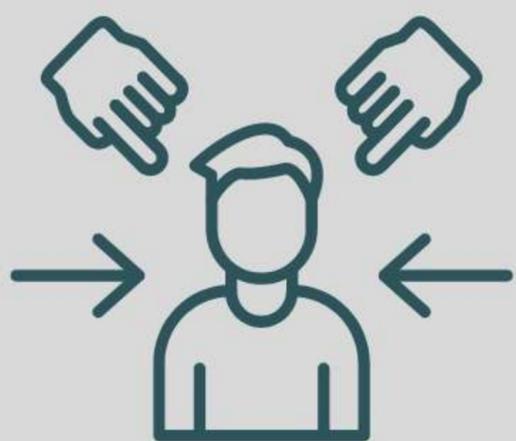


Иногда **может показаться**, что подросток **хочет увильнуть** от подготовки или посещения дополнительных занятий, поэтому **начинает придумывать себе разные болезни**. Взрослые не всегда могут **воспринимать такие жалобы серьезно**, хотя из-за учебной перегрузки часто бывают **сбои в организме и моральное истощение**.

Если вам удастся **создать спокойную атмосферу и доверительный диалог с обучающимся**, то это **положительно скажется** не только на результатах итоговых экзаменов конкретного ученика, но и на **общем положительном настрое в учебном коллективе**.

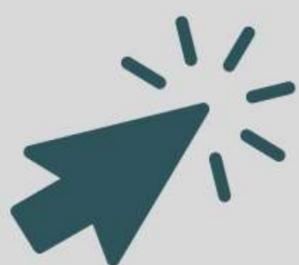


СТОИТ ЛИ ЗАПУГИВАТЬ ПЛОХОЙ ОЦЕНКОЙ, ЧТОБЫ ОБУЧАЮЩИЙСЯ ГОТОВИЛСЯ КАК МОЖНО ЛУЧШЕ?



Если вы будете постоянно говорить о страхах и пугать возможными неудачами, то ученик будет погружаться в состояние **стресса**. Проигрывая в голове сцены провала и проецируя неудачи, обучающийся настроится на плохой результат и потеряет мотивацию. Ввести ученика в такое состояние легко, а вот **вывести из него непросто**.

Причина подобного поведения у взрослых – неуверенность не только в обучающемся, но и в себе как педагоге или родителе. Однако этот метод всегда приводит только к отрицательному результату.



На самом деле ученик способен на многое, чувствуя уважение и поддержку со стороны взрослых. И вы действительно можете ему в этом помочь!

КАКИХ ФРАЗ В ОТНОШЕНИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ЛУЧШЕ ИЗБЕГАТЬ?

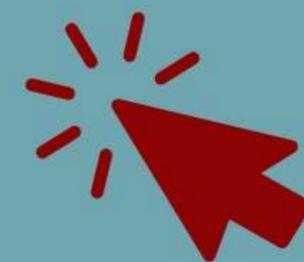


ЧТО НЕ СТОИТ ГОВОРИТЬ ОБУЧАЮЩЕМУСЯ:

«Ты все равно не напишешь хорошо»;
«У тебя ума не хватит все решить»;
«С твоими способностями тебе не стоит рассчитывать на хорошую карьеру в будущем» и т.п.

В таких словах от взрослых ученик слышит примерно следующее: **«Я в тебя не верю. В твоей сложной ситуации я не помогу тебе, разбирайся сам».**

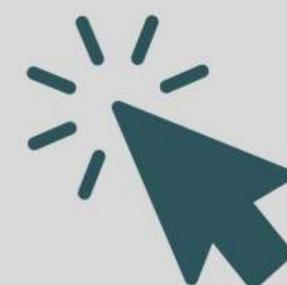
Такой пессимизм и отсутствие веры в способности обучающегося формируют у него **низкую самооценку и неуверенность, которые будут проявляться и во взрослом возрасте.**



НУЖНО ЛИ НАСТРАИВАТЬ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ТОЛЬКО НА ОТЛИЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ?

Во всем важна мера, поэтому **в поддержке важно не перестараться**. Не стоит говорить обучающемуся, что он непременно сдаст все только на отлично. Тем более, если до этого момента ученик не был отличником, то он с большим **сомнением отнесется к вашим словам**. А если он отличник, то это только **накалит его и без того высокий уровень тревоги**.

Лучше **настраивать ученика на то, что он сможет достичь цели**. Говорить это нужно максимально спокойно и уверенно. Попробуйте поверить вместе, что **у него все получится**.



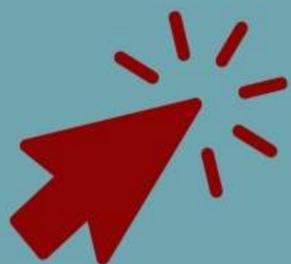
Важно объяснить, что **экзамен – это не конец, а начало нового пути**. Нужно надеяться на лучшее, но **всегда должны быть продуманы пути выхода из любой возможной ситуации** (например, попробовать сдать через год, устроиться на работу и т.п.).

СТОИТ ЛИ ПРИВОДИТЬ В ПРИМЕР ДРУГИХ УЧАЩИХСЯ?



Каждый **человек уникален и неповторим** по-своему, поэтому **не стоит сравнивать обучающегося и его успехи с другими** (например, с одноклассниками или его друзьями, даже если они более успешны). **Такие сравнения снизят мотивацию и уверенность в своих силах и способностях.**

У каждого человека, в том числе обучающегося, свои цели в жизни и пути их достижения, поэтому равняться стоит только на себя – попробуйте обговорить это с ним.



Важно делать акцент на сильных сторонах обучающегося, поддерживая и мотивируя его. Один из самых сильных источников мотивации для ученика – это **осознание собственных сил и результата, даже если все достигается не сразу, но ученик становится ближе к цели!**

Обучающимся очень **важна эмоциональная поддержка со стороны взрослых**, особенно в период подготовки к экзаменам.

Подбадривайте их и хвалите. Чем больше обучающийся боится неудачи, тем выше вероятность допущения ошибок. Экзамены – это не что-то ужасное, **наоборот, это небольшие шаги к достижению цели.**

**ПОВЫШАЙТЕ УВЕРЕННОСТЬ УЧЕНИКОВ
В СЕБЕ!**

