

Факторы, которые негативно влияют на психику выпускника

Деструктивная мотивация

Часто взрослые начинают пугать детей тем, что случится что-то страшное, если они получат низкие баллы, или будут неуспешны в жизни, если плохо напишут контрольную. В результате школьники подходят к экзаменам в тяжелом психологическом состоянии. Они издерганы, напуганы, не чувствуют сил решить даже простую задачу, уверены, что провал равен жизненной катастрофе. В таком состоянии трудно собраться и хорошо сдать экзамены. Не давите на подростка и найдите способы, которые успокоят в нервной ситуации и помогут собраться на экзамене.

Изоляция от здоровой внутренней конкуренции

На эмоциональное состояние подростков влияют дистанционное обучение, онлайн-общение и даже электронные дневники. Эти нововведения практически уничтожили конкуренцию между детьми. Раньше все видели успехи друг друга, никто не хотел быть в отстающих. Сегодняшние школьники – это школьники-одиночки. В процессе учебы нет конкуренции – все бегут в разные стороны. С одной стороны, это открывает возможности для индивидуального развития и более спокойного психологического фона. Но, с другой стороны, исчезает мотивация и возникает чувство неопределенности. Предложите ребенку собраться с одноклассниками и вместе пройти несколько тестовых вариантов экзамена. Устройте игру, где дети смогут продемонстрировать знания.

Условия неопределенности

Родители и школа подогревают ощущение неопределенности и внутренний страх в отношении непонятного будущего. У подростка в таких условиях появляются неврозы, депрессии, сильные страхи в процессе учебы и подготовки к экзаменам. Обсуждайте с ребенком варианты событий, что будет после школы, в позитивном ключе.