

## Готов ли ВАШ ребенок к экзаменам?

*До выпускных экзаменов осталось всего ничего. Подготовка на уроках идет полным ходом, но родителям все-таки тревожно: готов ли подросток к экзамену психологически? Насколько уверено он себя чувствует? Понимает ли, что его ждет? Как справится с предстоящими испытаниями? Анкета разработанная психологом М. Чибисовой поможет и непрофессионалу, маме или папе, оценить ситуацию, понять, нужно ли с ребенком вести какие-то дополнительные разговоры или пора успокоиться?*

Вы предлагаете ребенку ряд утверждений и просите согласиться или не согласиться с ними по десятибалльной шкале: от 1 –«полностью несогласен» до 10- «полностью согласен».

- 1. Я хорошо представляю, как проходит экзамен.*
- 2. Я думаю, что смогу правильно распределить время и силы во время экзамена.*
- 3. Я знаю, как выбрать лучший для меня способ выполнения заданий.*
- 4. Я считаю, что результаты экзамена важны для моего будущего.*
- 5. Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку.*
- 6. Я считаю, что смогу сдать экзамен на хорошую оценку.*
- 7. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации.*
- 8. Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче экзамена.*
- 9. Я думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене.*
- 10. Я чувствую, что сдать этот экзамен мне не по силам.*

Проанализировать ответы ребенка самостоятельно не так сложно. Средний балл при ответе на вопросы № 1,4,5, 6- показатель осведомленности и внутренней готовности к экзамену. Уровень тревоги демонстрируют ответы на вопросы № 7,9,10. Владение навыками самоконтроля, самоорганизации- ответы на вопросы № 2, 3, 8. Если у ребенка средний балл меньше четырех в целом или по одному из разделов, нужны экстренные меры помощи, возможно, со стороны специалиста, педагога, психолога. Если больше восьми- все в порядке, для вашего ученика экзамен не проблема. Пять-семь баллов- стоит говорить о предстоящих испытаниях, дать возможность высказать сомнения, задать вопросы. Время еще есть.