

Рекомендации педагогам по работе с выпускниками во время подготовки к экзаменам

Чтобы поддержать учащихся (особенно тревожных) при подготовке и во время ЕГЭ необходимо:

1. Принимать индивидуальность подростка. Проявлять веру в него, эмпатию к нему. Демонстрировать любовь и уважение к нему.
2. Поддерживать в нем высокую самооценку, что дает способность принимать самостоятельные решения, совершать обдуманные поступки, помогает не прятаться от трудностей, а преодолевать их, сохраняя свою целостность.
3. Создавать доброжелательную атмосферу на консультациях и во время экзаменов.
4. При слишком сильной заинтересованности в результатах, т.е. при избыточной мотивации человек испытывает сильное эмоциональное возбуждение, тревогу, которые могут перерасти в состояние стресса, фрустрации. Поэтому иногда полезно несколько снизить мотивацию, не ставить перед собой сверхзадач и сверхцелей.
5. Состояние тревоги и стресса может возникать даже от недостатка информированности по какой-либо проблеме, и неопределенность подобного рода может вводить его в состояние фрустрации. Поэтому необходимо дать наиболее полную информацию, которая ему поможет сориентироваться и организовать себя в подготовке к экзаменам. При знакомстве учащихся с требованиями к ЕГЭ, подойти индивидуально к учащимся тревожным, опираться на их сильные стороны и, наоборот, избегать подчеркивания их промахов.
6. Проведение консультаций по предмету с тревожными детьми лучше не в форме групповых занятий, а индивидуально, при этом обязательно подбадривать: «Ты обязательно справишься», «У тебя все получится», «Ты все знаешь». Помочь учащимся разбить большие задания на более мелкие, чтобы лучше справиться с ними.
7. Использовать слова поддержки:
 - зная тебя, я уверена, что ты все сделаешь хорошо;
 - у тебя есть некоторые соображения по этому поводу? Готов ли ты начать...
 - Это серьезный вызов, но я уверена, что ты к нему готов,Исключить слова-разочарования, слова с частицей **НЕ**.
8. Вербализировать свои чувства. Если педагог говорит учащимся о том, что он тоже волнуется, то:
 - это снижает тревожность самого педагога;
 - уравнивает детей с педагогами в области чувств, что само по себе снижает тревожность у учащихся;
 - выпускник будет более спокойно относиться к напрягающим моментам в поведении педагога.
9. Поддерживать контакт с родителями:
 - довести до них все требования к ЕГЭ;

- установить совместный контроль за подготовкой (своевременное оказание помощи родителям, при необходимости). Ведь знание информации – это 50% успеха;
- обсуждение (желательно, индивидуальное с тревожными учащимися) результатов тренировочных предэкзаменационных работ;
- позволить учащимся самим найти ошибки и оценить свою работу.

10. Эмоционально поддерживать:

- уметь взаимодействовать с учащимися;
- внести юмор, ценность в успехе;
- уверенность в знаниях;
- повышать самооценку.

11. При активной подготовке к экзаменам не использовать уроки физкультуры не по назначению, а полезнее еще добавить физические нагрузки, так как они успокаивающе действуют на возбужденную нервную систему и поэтому являются хорошим «антидепрессантом».

12. Демонстрировать оптимизм. В книге «Кинесиология поведения» доктор Д. Даймонд показал. Как негативные мысли и фразы ослабляют работу мозга, ухудшают деятельность щитовидной железы, поддерживающей иммунитет организма, снижают жизненную энергию организма. Наши мысли, чувства передаются *окружающим* через выражение лица, жесты, тональность, голос. Так педагог передает учащимся позитивную и негативную энергию. Оптимизм учителя необходим школьникам, так как вера преподавателя в них становится важнейшим источником веры в себя, повышает самооценку, вдохновляет на серьезное отношение к подготовке и самовоспитанию.

13. Помните про эффект психологического заражения. Статистика говорит о том, что если 10% людей одинаково настроены, то через некоторое время это настроение присутствует у большинства. 10% - это настрой от педагога.

Школьная психологическая служба