



Рекомендации психолога педагогам по работе с учащимися в период сдачи экзаменов и подготовки к ним

Чтобы поддержать учащихся (особенно тревожных) при подготовке к экзаменам и во время экзаменов (во время ЦТ, ЦЭ) необходимо:

1. Принимать индивидуальность подростка. Проявлять веру в него, эмпатию к нему, демонстрировать уважение к нему.
2. Поддерживать в нем высокую самооценку, что помогает не прятаться от трудностей, а преодолевать их, сохраняя свою целостность.
3. Создавать доброжелательную атмосферу на консультациях и во время экзаменов.
4. Не ставить перед учащимися сверхзадач и сверхцелей, т.к. при избыточной мотивации человек испытывает сильное эмоциональное возбуждение, тревогу, которые могут перерасти в состояние стресса, фрустрации.
5. Необходимо дать наиболее полную информацию учащимся, которая поможет сориентироваться и организовать себя в подготовке к экзаменам, т.к. неопределенность подобного рода может вводить учащегося в состояние фрустрации и стресса.
6. Опирайтесь на сильные стороны учащихся и избегать подчеркивания их промахов.
7. Тревожных детей нужно обязательно подбадривать: «Ты обязательно справишься», «У тебя все получится», «Ты все знаешь» или «Ты уже достаточно много знаешь».
8. Научить учащихся разбивать большие задания на более мелкие, чтобы они могли лучше справиться с ними.
9. Использовать слова поддержки:
 - ✚ зная тебя, я уверена, что ты все сделаешь хорошо;
 - ✚ это серьезный вызов, но я уверена, что ты к нему готов
10. Исключить в общении слова-разочарования, слова с частицей НЕ.
11. Важно учителю контролировать силу и интонацию своего голоса.
12. Вербализировать свои чувства в данной ситуации. Если педагог говорит учащимся о том, что он тоже волнуется, то это снижает тревожность самого педагога, а также и учащихся, которые будут более спокойно относиться к напрягающим моментам в поведении педагога.
13. Поддерживать контакт с родителями.
14. При активной подготовке к экзаменам использовать уроки физкультуры только по назначению, т.к. физические нагрузки являются хорошим «антидепрессантом».
15. Демонстрировать оптимизм. Наши мысли, чувства передаются окружающим через выражение лица, жесты, тональность, голос.
16. Помнить про эффект психологического заражения: если 10% людей одинаково настроены, то через некоторое время это настроение присутствует у большинства.
17. Юмор педагога помогает учащимся справиться с ситуацией.
НО! Избегать иронии и сарказма, не подшучивать над личностью ученика.
18. Непосредственно перед экзаменами дать учащимся не более 1-2 рекомендаций.



*Учитель, верь!
Впереди нас ждут ещё
победы, и на экзамене
нас строго не суди!
Сегодня нам нужны
не только знания,
но вера в то,
что мы – твои ученики!*