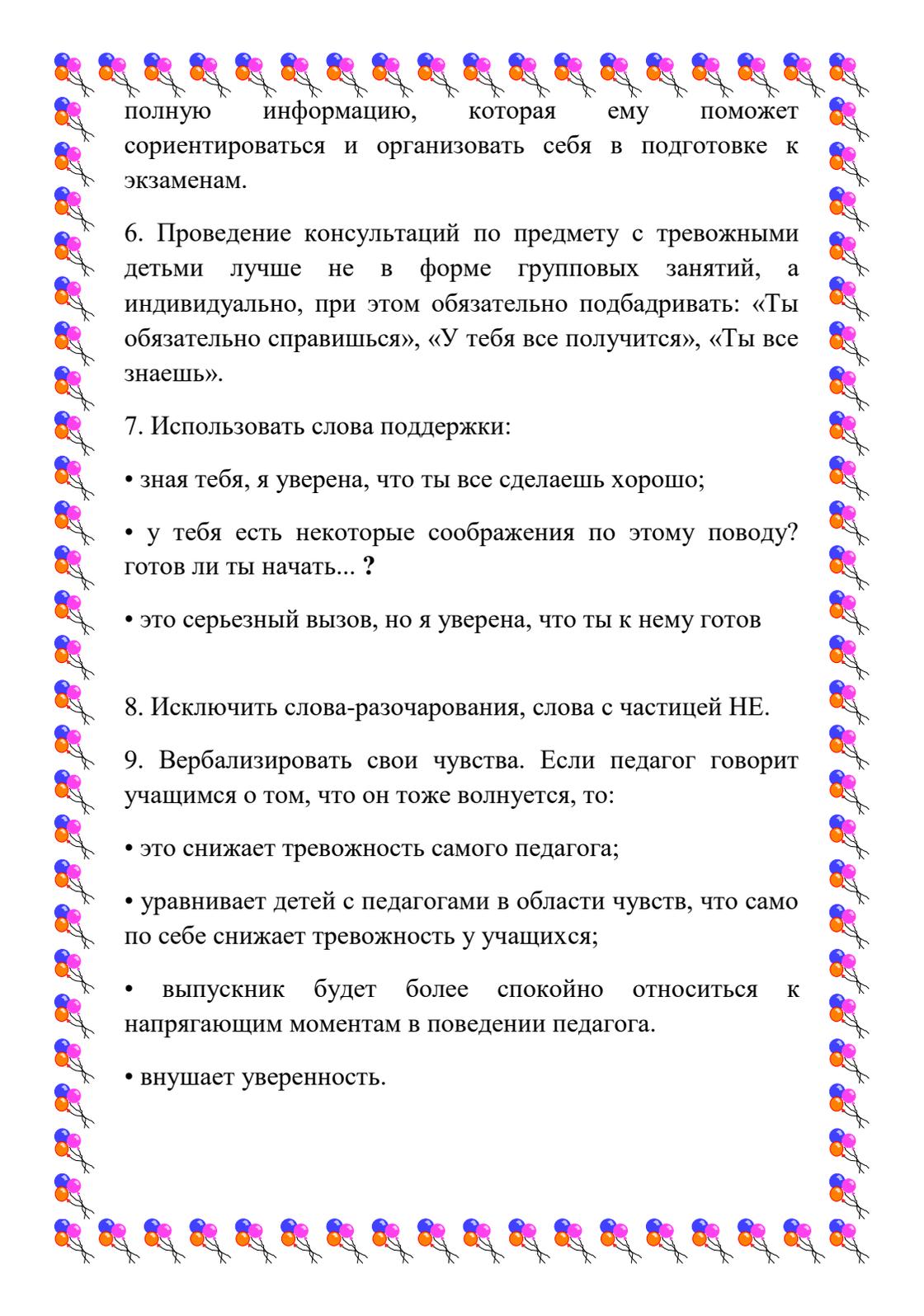




Рекомендации педагогам по работе с выпускниками во время подготовки к экзаменам

Чтобы поддержать учащихся (особенно тревожных) при подготовке и вовремя ГИА 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 ему способность принимать самостоятельные решения, 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, 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.

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».

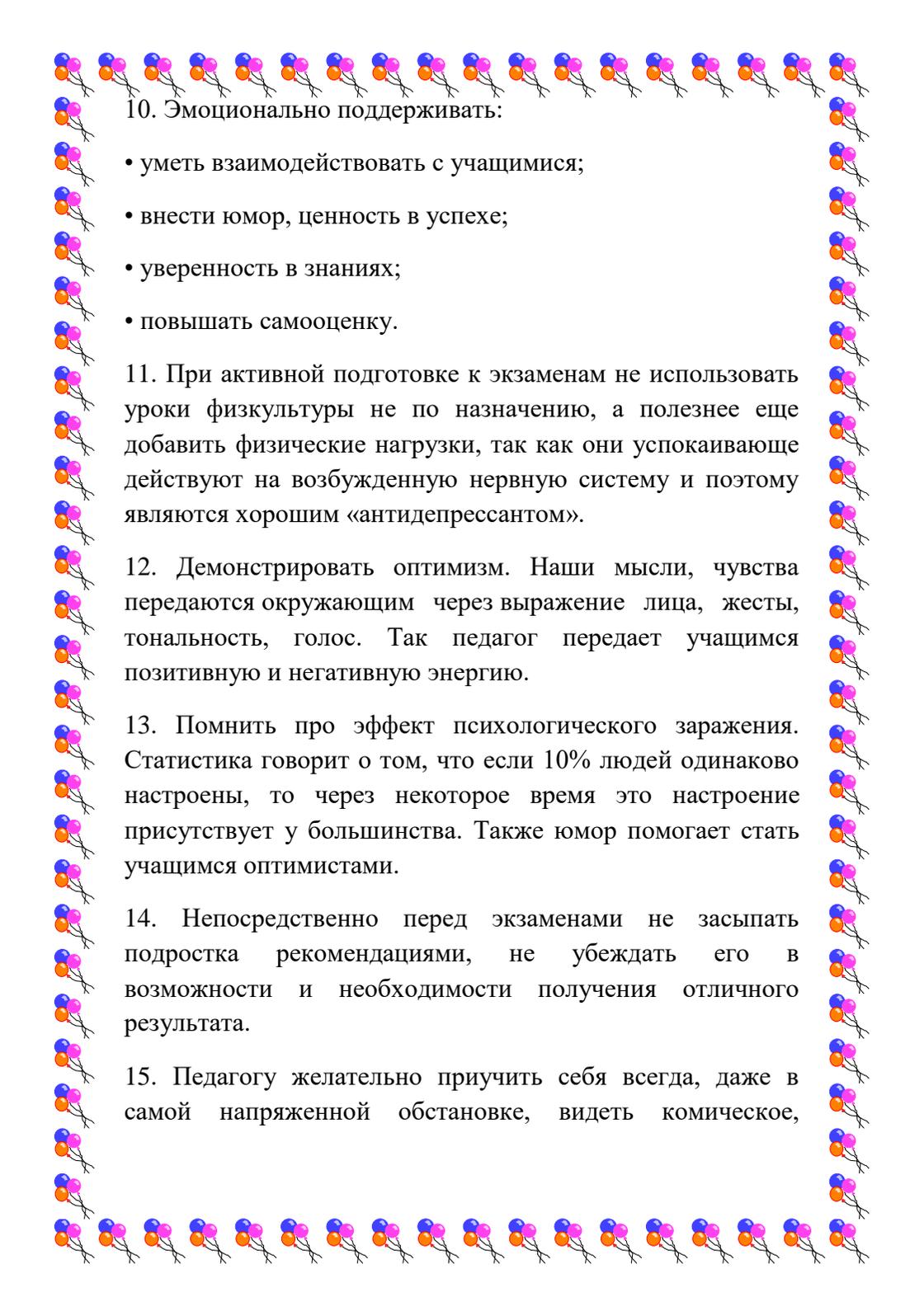
7. Использовать слова поддержки:

- 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

8. Исключить слова-разочарования, слова с частицей НЕ.

9. 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.
- внушает уверенность.



10. Эмоционально поддерживать:

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

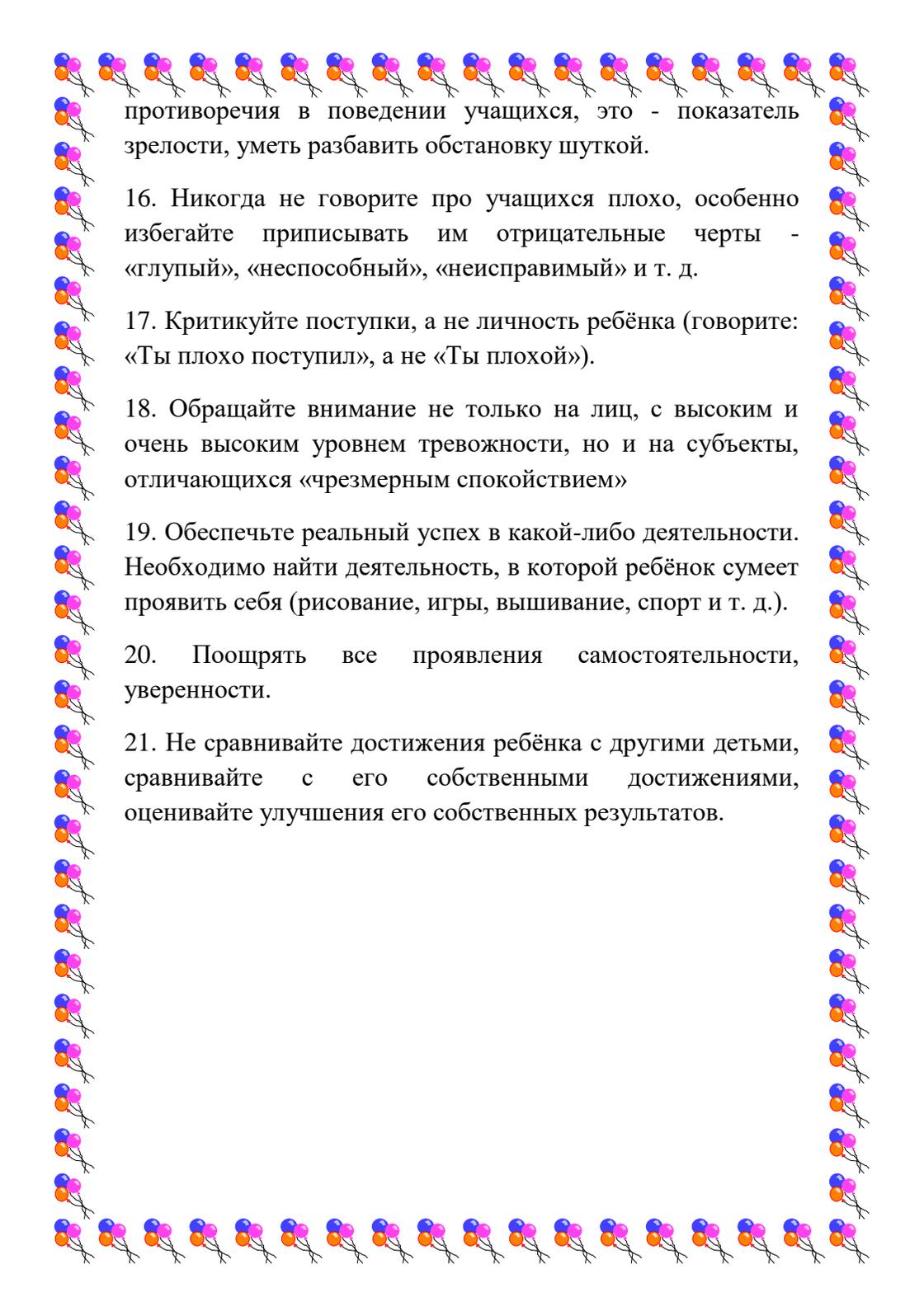
11. При активной подготовке к экзаменам не использовать уроки физкультуры не по назначению, а полезнее еще добавить физические нагрузки, так как они успокаивающе действуют на возбужденную нервную систему и поэтому являются хорошим «антидепрессантом».

12. Демонстрировать оптимизм. Наши мысли, чувства передаются окружающим через выражение лица, жесты, тональность, голос. Так педагог передает учащимся позитивную и негативную энергию.

13. Помнить про эффект психологического заражения. Статистика говорит о том, что если 10% людей одинаково настроены, то через некоторое время это настроение присутствует у большинства. Также юмор помогает стать учащимся оптимистами.

14. Непосредственно перед экзаменами не засыпать подростка рекомендациями, не убеждать его в возможности и необходимости получения отличного результата.

15. Педагогу желательно приучить себя всегда, даже в самой напряженной обстановке, видеть комическое,



противоречия в поведении учащихся, это - показатель зрелости, уметь разбавить обстановку шуткой.

16. Никогда не говорите про учащихся плохо, особенно избегайте приписывать им отрицательные черты - «глупый», «неспособный», «неисправимый» и т. д.

17. Критикуйте поступки, а не личность ребёнка (говорите: «Ты плохо поступил», а не «Ты плохой»).

18. Обращайте внимание не только на лиц, с высоким и очень высоким уровнем тревожности, но и на субъекты, отличающихся «чрезмерным спокойствием»

19. Обеспечьте реальный успех в какой-либо деятельности. Необходимо найти деятельность, в которой ребёнок сумеет проявить себя (рисование, игры, вышивание, спорт и т. д.).

20. Поощрять все проявления самостоятельности, уверенности.

21. Не сравнивайте достижения ребёнка с другими детьми, сравнивайте с его собственными достижениями, оценивайте улучшения его собственных результатов.