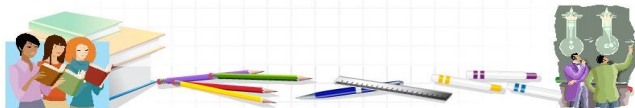


И еще...

- * Помогайте Вашим ученикам верить в себя, поддерживайте при неудачах.
- * Сосредотачивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью повышения его самооценки и укрепления веры в свои способности.
- * Экзаменационный период - действительно очень сложное время и для учеников, и для педагогов. Но учитель пережил эту ситуацию уже не один раз. Школьникам, согласитесь, сложнее. Ощущение огромной важности экзамена некоторых из них не стимулирует, а, напротив, мешает подготовке. В этом случае следует немного снизить значимость ситуации. Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь не заканчивается экзаменом, это помогает ему чувствовать себя более уверенно.

Желаем успешной
сдачи экзаменов!



Гимназия
г. Пружаны

*Рекомендации
психолога
учителям,
работающим в
выпускных
классах*



**Психологическое
сопровождение
экзаменационного периода**

Как психологически готовить себя к ответственному событию?



Предлагаю Вам, уважаемые коллеги, некоторые рекомендации, которые позволят успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:

* Постарайтесь сохранять спокойствие в этот сложный экзаменационный период. Ваш достаточный опыт работы в школе является залогом Вашей успешной работы по подготовке учащихся к сдаче экзаменов и к централизованному тестированию.

* Помните о том, что эмоциональное состояние учителя влияет и на эмоциональное состояние его учеников.

* Обменивайтесь позитивным опытом по подготовке учащихся к сдаче экзаменов и к ЦТ с Вашими коллегами.

* Поддерживайте самооценку учащихся, отмечая каждое удачно выполненное задание.

* Для того, чтобы снизить тревожность учащихся по поводу непредсказуемых моментов при сдаче экзамена, поговорите с ними о возможных стрессовых ситуациях и порекомендуйте заранее продумать свои действия.

* Учитывайте индивидуальные особенности Ваших учеников.

* Используйте юмор во взаимодействии с учащимися. Это значительно снимает уровень тревожности и обеспечивает эмоциональный комфорт.

* Продумайте пути взаимодействия с родителями, если это необходимо. Посоветуйте учащимся и их родителям, какими дополнительными источниками целесообразно пользоваться с целью успешной сдачи экзаменов и ЦТ.

* Обратите внимание учащихся на возможность составления ими при подготовке к сдаче экзаменов и ЦТ памяток по наиболее сложным темам, которые должны содержать ключевые моменты теоретических положений, основные формулы, определения и т.п.

* Это поможет учащимся не только подготовиться, но и научит их гра-

мотно работать с текстом, что поможет им в студенческой жизни.

* Следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения. С их помощью можно оценивать уровень усвоения материала учениками и сформировать у них навык работы с тестовыми заданиями.

* Во время таких тренировок формируются психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.

* Психотехнические навыки позволят учащимся более уверенно вести себя во время экзамена, мобилизовать себя в решающей ситуации, овладеть собственными эмоциями.

