

## **Рекомендации учителям по подготовке к проведению экзаменов.**

Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию? Вот некоторые рекомендации, которые позволят вам успешно справиться с задачей, стоящей перед вами, уважаемые учителя:

1. Постарайтесь спокойнее отнестись к требованиям руководства по поводу подготовки и проведения процедуры ГИА. Ваш достаточный опыт работы в школе с различными категориями учеников является залогом вашей успешной работы по подготовке учащихся к ГИА;

2. Регулярно обменивайтесь позитивным опытом с коллегами по подготовке учащихся к ГИА;

3. Проявляйте интерес по поводу того, что именно волнует учащихся при подготовке к ГИА. Старайтесь отвечать на эти вопросы;

4. Поддерживайте самооценку учащихся, отмечая каждое удачно выполненное задание;

5. Учите детей правильно распределять свое время в процессе подготовки к ГИА, ориентируясь на индивидуальные особенности самого ребенка;

6. Используйте юмор во взаимодействии с учащимися. Это значительно снижает уровень тревожности и обеспечивает положительный эмоциональный комфорт;

7. Продумайте пути взаимодействия с родителями: что вы могли бы сообща сделать в процессе подготовки к ГИА, распределив ответственность между школой и семьей;

8. Познакомьте учащихся с методикой подготовки к ГИА. Обратите внимание на возможность составления карточек и выписок по наиболее сложным темам, которые могут содержать ключевые моменты теоретических положений, схем, определений и т.п. Это поможет учащимся не только подготовиться, но и грамотно работать с текстами;

9. Посоветуйте учащимся и их родителям, какими дополнительными источниками целесообразнее пользоваться с целью успешной сдачи ГИА;

10. Уделяйте должное внимание совместному с учащимися деловому обсуждению вопросов, связанных с правилами поведения во время процедуры ГИА.

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие. Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому так важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям и учителям - оказать ребенку правильную помощь.