

Управление образования Администрации Мариинского
муниципального района
Муниципальное казённое образовательное учреждение для
детей, нуждающихся в
психолого-педагогической и медико-социальной помощи
"Центр диагностики и консультирования Мариинского
муниципального района"

**РЕКОМЕНДАЦИИ
ПЕДАГОГАМ
ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКЕ
ВЫПУСКНИКОВ К СДАЧЕ
ГИА**

Психологический настрой выпускников в ситуации ГИА во многом зависит и от педагогов, их действий и слов.

Уважаемые педагоги!

- 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;
- регулярно обменивайтесь позитивным опытом с коллегами по подготовке Ваших учащихся к ГИА;
- проявляйте интерес по поводу того, что именно волнует учащихся при подготовке к ГИА. Старайтесь отвечать на эти вопросы

Прежде всего, необходимо ознакомить учащихся с методикой подготовки к экзаменам:

- Дети должны понять, что зазубривание всего фактического материала малоэффективно, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Необходимо показать детям на практике, как это делается. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и поместить на видных местах.

- Разработайте вместе с учениками систему условных обозначений и не жалейте времени на оформление конспекта на большом листе или на доске. Старшеклассники хорошо усваивают содержание материала через такую простую и приятную для них деятельность.
- Подготовку к экзаменам следует начинать заранее, отрабатывая отдельные детали при сдаче каких-нибудь зачетов и пр., т.е. в ситуациях не столь эмоционально напряженных. Психотехнические навыки сдачи экзаменов не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют более успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.
- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте школьников ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у них будет формироваться навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст им спокойствие и снимет излишнюю тревожность.
- Посоветуйте детям во время тренировки по тестовым заданиям обратить внимание на

следующее: а) сначала нужно пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу; б) внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать); в) если вопрос вызывает трудности, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

- Повышайте уверенность учащихся в себе, так как чем больше подросток боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- Подбадривайте учащихся, хвалите их за то, что у них хорошо получается.
- Если старшеклассник поражает Вас каменным спокойствием — это не так уж и хорошо. Отсутствие некоторого волнения на экзамене часто мешает хорошим ответам.
- Познакомьте детей с приемами снятия нервно-психического напряжения, саморегуляции эмоционального состояния. Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения хорошо подходят релаксационные упражнения,

самовнушение и другие методы эмоциональной саморегуляции Освойте эти упражнения сами (взрослым они тоже не помешают!)

- Включайте эти упражнения в структуру урока, используйте их для настроения класса перед контрольными работами
- И, самое главное, не забывайте об «оптимистической гипотезе», верьте в свои силы и возможности Ваших учеников!

Как помочь детям эмоционально подготовиться к экзаменам

- Сосредоточивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки. Помогите подростку поверить в себя и свои способности.
- Помогайте избежать ошибок. Поддерживайте выпускника при неудачах.
- Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить экзамен, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру экзамена.
- Приложите усилия, чтобы родители не только ознакомились с правилами для выпускников, но и не были сторонними наблюдателями во время

подготовки ребенка к экзамену, а, наоборот, оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку.

- Учитывайте во время подготовки и проведения экзамена индивидуальные психофизиологические особенности выпускников. Психофизиологические особенности – это устойчивые природные характеристики человека, которые не меняются с возрастом и проявляются в скорости протекания мыслительно-речевых процессов, в продуктивности умственной деятельности.
- Помогите детям распределить темп подготовки по дням. Приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, **не допускайте перегрузок!**

И, самое главное- не повышайте тревожность ребенка накануне экзамена!

В подготовительный период рекомендуем:

- Оформить уголки для учащихся, учителей, родителей.
- Повысить степень «прозрачность» подготовки и проведения экзаменов
- **Не используйте давление и искусственное нагнетание стрессовой ситуации, связанной с предстоящим тестированием!**

Удачи Вам и вашим ученикам !

