

Какие проблемы, возникают у учащихся в связи с предстоящими экзаменами:

Неподготовленность и нерегулярность занятий. Осознание пробелов в подготовке к экзамену усиливает и без того большое волнение, тревожность школьников, создавая базу для нервных срывов.

Завышенные требования. Стремясь выработать у детей в первую очередь такие качества как добросовестность, послушание, аккуратность, учителя нередко усугубляют их и без того нелёгкое положение, увеличивая пресс требований, невыполнение которых влечёт для таких детей внутреннее наказание. Это приводит к появлению чувства неуверенности в своих силах, к чувству тревожности.

Навешивание ярлыков, запугивание. Негибкая, догматическая система, наиболее распространённая разновидность такого воспитания - система «ты должен быть отличником». Есть и другая крайность, касающаяся слабоуспевающих учеников. Если педагог будет придерживаться установки «он не знает больше, чем на тройку», или установки еще негативнее – «ты ни за что не сдашь экзамен», то провалов на экзамене можно не ждать.

Экзамены - самая напряженная, но

Рекомендации педагогам



- Сосредоточивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах каждого ученика с целью укрепления его самооценки.
 - Помогайте подростку поверить в себя и свои способности.
 - Помогайте избежать ошибок.
 - Поддерживайте выпускника при неудачах.
 - Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить итоговая аттестация, 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.
- учащихся, используя метод поощрения, регулярно создавая «ситуации успеха» на занятиях. Если заметить даже самые

Монастырская Православная школа

**Советы педагогам
по психологической
подготовке учащихся
к ГИА**

с. Дивеево
2017г.

неизбежная пора для выпускников. И именно в этот подготовительный период необходимо проявить особенную заботу и внимание к своему ребенку, помочь актуализировать. В результате львиная доля подготовки приходится на последние недели и дни. А это создает исключительное напряжение, причем трёх видов:

Во-первых, успешное прохождение испытания требует владения большим объемом знаний. На мозг падает огромная интеллектуальная нагрузка. Однако человеческий мозг способен в ограниченное время воспринять лишь определенный объем информации.

Во-вторых, сама по себе процедура испытания и оценки связана с глубокими эмоциональными переживаниями, которые могут привести к так называемому экзаменационному стрессу.

В-третьих, не секрет, что успех зависит не только от знаний, но и от всего мироощущения обучающегося, от его мотивационно-волевых качеств.

Решение вышеизложенных проблем предполагает соответственно:

Поднятие самооценки школьника. Педагог должен способствовать поднятию самооценки своих

незначительные успехи слабого у ребенка, то его стремление доказать свою значимость положительно скажется на оценках. Матвеев В. С. по этому поводу пишет: «Общеизвестны факты, когда словесное воздействие – резкое, обидное замечание, ирония – выводит здорового человека из душевного равновесия, заставляет страдать, а одобрение, похвала, сочувствие вызывают новый прилив сил, энергии, улучшают настроение и самочувствие. Отсюда следует важный вывод: со словом нужно уметь и бережно обращаться. Слово – действенный раздражитель для нервной системы».

Регулярность занятий. Огромный резерв повышения учебной успешности школьников - увеличение регулярности занятий, выработка систематичности в учебной деятельности. Это особенно необходимо для школьников со слабой нервной системой. Пробелы в знаниях такие учащиеся воспринимают как «катастрофу», и в результате появляется стремление знать весь программный материал. А это возможно лишь благодаря регулярным повседневным занятиям.

Адекватные требования. Нельзя требовать от ребёнка больше того, что он в силах выучить. Для педагога важно,

прежде всего, найти компромисс между возможностями, способностями ребёнка и требованиями, предъявляемыми к нему. При несоответствии этих двух показателей тревожность ребёнка будет только возрастать.

Избегание перегрузок на занятиях. Педагоги могут использовать смену видов деятельности на уроках. Надо помнить, что вслед за напряжённой работой должен следовать разгрузочный период (физическая разминка, отвлеченная тема, пример из жизни, юмор и другое). При подготовке к экзаменам обучающимся рекомендуется чередовать занятия и отдых, скажем, 20-30 минут занятий, затем 10 минут – перерыв.

Положительный настрой. Готовясь к экзаменам, школьник не должен думать о том, что не справится с заданием. Напротив, ему нужно рекомендовать мысленно нарисовать себе картину триумфа. Это сохранит позитивный настрой на весь период подготовки и сдачи экзаменов. Внутреннее равновесие можно поддерживать также аутогенной тренировкой. Позитивные установки могут быть такого плана: «я добиваюсь всего, чего захочу», «у меня все получается», «я успешен во всём» и т.д.