|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 проблесков на экзамене можно не ждать.Экзамены - самая напряженная, но 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  | **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 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 умело 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,  | Монастырская православная школас. Дивеево2017г.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. |