

Рекомендации педагогам

Экзамены представляют собой нелегкую, но неизбежную часть нашей жизни. Одни воспринимают экзамены достаточно легко и идут на экзамены, уверенные в успехе. У других – экзамен и оценка за него тесно связаны с беспокойством и тревогой. Они не только накануне экзамена, но иногда лишь при мысли о нем испытывают состояние страха, неуверенности в себе и тревоги. Ученые установили, что при появлении экзаменационной тревожности снижается активность, деятельность становится малопродуктивной. Страх дезорганизует человека, он либо теряет способность к деятельности, либо эта деятельность хаотична.

Наблюдается в состоянии экзаменационной тревожности и стресса:

- нарушение ориентации, понижение точности движений;
- снижение контрольных функций;
- обострение оборонительных реакций;
- понижение волевых функций.

Именно поэтому крайне необходима психолого-педагогическая поддержка как во время подготовки, так и во время проведения ЕГЭ. Напомните учащимся, что у него есть возможность воспользоваться консультативной помощью психолога или пройти курс «Психологическая подготовка к экзаменам».

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

- Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзамена.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок.
- Помогите детям распределить темп подготовки по дням.
- Приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Самое главное: это снизить напряжение и тревожность ребенка.

Приемы проявления человеческой теплоты учителя к детям

- отказаться от правила - часто, с нажимом подчеркивать способности одних, неуспехи других;
- отказаться от прямого противопоставления детей друг другу;
- не «пилить» и «не ругать» при всем классе;
- замечать даже маленькие успехи «слабых», но не подчеркивать это резко как нечто неожиданное;
- называть всех детей по имени и добиваться этого в общении детей друг с другом;
- постоянно подчеркивать, что отношения в классе должны определяться не только успеваемостью, но и теми добрыми делами, которые совершил человек для других. Способность к учению - это лишь одно из многочисленных ценных свойств личности, которое развивается у всех по-разному;
- бережно относиться к женской гордости и мужскому достоинству;
- все, что происходит с детьми, принимать всерьез;
- уметь видеть за внешними поступками и действиями учеников мотивы их поведения;
- помнить, что все дети испытывают потребность в одобрении их дел и поступков, и в разумных пределах удовлетворять ее;
- научиться воспитывать через радость, доверие, уважение;
- относиться к ребенку любого возраста как к субъекту совместной деятельности;
- принимать право ребенка на ошибку, на настроение и пр.;
- осуществлять индивидуальный подход на основе понимания особенностей ребенка - его уровня развития, привязанностей, представлений и т. п.;
- создавать атмосферу успеха, эмоционального благополучия, ценности культуры, знания и здоровья;
- критически отнестись к самому себе при поиске причин неудач ребенка в учении, поведении, отношениях.