

правиле, лучше строить в безличной форме. Например, стоит сказать: «В ситуации сдачи экзамена разговаривать нельзя».

● *Высмеивание* («Не будь лапшой...», «Что за тупица...»). Это лучший способ помочь учащемуся разувериться в своих силах. Такими высказываниями вы продемонстрируете лишь уход от разговора. **Старайтесь контролировать свои высказывания и не использовать подобные фразы в разговоре с учащимися.**

● *Уговоры* («Успокойся, это неважно»). Подобные высказывания нисколько не поддерживают учащегося. Они говорят лишь о том, что вы хотите, чтобы учащийся перестал испытывать те чувства, которые он испытывает в данный момент. **Лучше озвучить чувства учащегося:** «Я понимаю тебя, ты тревожишься (переживаешь, расстроен...)» и предложить ему вспомнить любой приемлемый для него способ снятия эмоционального напряжения.

Желаем удачи!



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТЫВА

ГБОУ РТ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»



***Психолого-педагогическое
сопровождение в период итоговой
аттестации***

Материал подготовлен с помощью интернет-источника:

<https://www.metod-kopilka.ru/>

ГБОУ РТ «Республиканский Центр диагностики и
консультирования»
г. Кызыл, ул. РАБОЧАЯ, 56
Телефон/Факс: (39422)3-41-10; 3-27-02
Сайт: rcdk-tuva.ucoz.ru
E-mail: rcdk@mail.ru

Кызыл-2017 г.

Психолого-педагогическое сопровождение в период итоговой аттестации

Направления психолого-педагогического сопровождения:

- Психологическая подготовка выпускников к экзаменам;
- Обучение педагогов стратегии поддержки учащихся в период подготовки и сдачи ЕГЭ;
- Ознакомление родителей со способами психологической поддержки учащихся.

Основные факторы, вызывающие или усиливающие экзаменационный стресс

- негативный настрой;
- ситуации неопределенности и ограничения времени;
- сомнения в полноте и прочности знаний, в собственных способностях - логическом мышлении, умении анализировать;
- индивидуальные особенности организации деятельности, присущие каждому отдельному ребенку, например медленный темп, длительное вработывание, трудности планирования;
- психофизиологические качества: повышенная утомляемость, сниженная работоспособность, сложности концентрации и переключения внимания, низкая стрессоустойчивость;
- индивидуальные особенности нервной системы, физическое и интеллектуальное перенапряжение; груз ответственности перед родителями и школой.

Рекомендации для педагогов:

- сосредотачивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося 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 единый государственный 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.

Не используйте в общении с учащимися:

- Угрозы («Если ты не прекратишь ...»). Это может вызвать сопротивление, привести к вспышкам раздражения с их стороны.

Выйдя из-под вашего контроля, ситуация может вылиться в конфликт. **Если выпускник вызывает у вас своим поведением отрицательные эмоции, сообщите ему об этом.** Не стоит подавлять гнев, сохранять спокойствие при сильном волнении. Через некоторое время чувство, как правило, прорывается и облекается в резкие слова или действия. **Скажите о своих чувствах учащемуся, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не о нем, о его поведении.**

- *Критику* («Сколько раз уже говорили...», «Слушать надо было...»). Такие высказывания негативно влияют на состояние того, к кому обращаются. Под влиянием высказываний такого рода учащийся будет окончательно выбит из равновесия, может перестать думать и выполнять задания. **Будьте готовы к тому, что всегда могут возникнуть вопросы, на которые придется дать ответ несколько раз:** многие выпускники просто не слышат ответов, которые вы даете другим учащимся, или в силу разных причин пропустили то, что вы говорили для всех.

- *Мораль, нравоучения, проповеди* («Ты обязан вести себя как подобает»). Обычно из таких фраз учащиеся не узнают ничего нового. Ничего не изменится оттого, что они услышат это в сто первый раз. **Если вы**

хотите напомнить правило поведения, то предложение, в котором вы говорите о