***Памятка педагогам***

***Как помочь ребенку успешно сдать экзамен?***

***Наступает пора экзаменов. Почти все ее боятся: и дети, и родители, и педагоги. Как психологически подготовиться к экзамену, что мешает и что помогает во время сдачи ЕГЭ.***

Три составляющих успеха сдачи**ЕГЭ** - психологически подготовленный педагог, родитель и ребенок.

**Педагогам** хорошо известно, что результаты **экзамена** не всегда определяются уровнем знаний ученика. Порой те, кто готовился не щадя сил, без сна и отдыха и, казалось бы, знает все назубок, получают худшие оценки, чем те, кто ничем не жертвовал, работал в меру, без перенапряжения. Иногда говорят "повезло", но дело не в везении, а в том, что успех на экзамене зависит не только и не столько от уровня знаний, сколько от способности ребенка справиться с волнением, сосредоточиться, мобилизоваться, организовать свою деятельность и правильно рассчитать силы. Реакция на экзаменационный стресс во многом определяет результат ЕГЭ.   
  
Почему одни дети спокойно сдают экзамены, а другие - очень волнуются, боятся?   
Любой **экзамен** - испытание, которое связано с физическим, интеллектуальным и эмоциональным напряжением. Именно это состояние и называют экзаменационным стрессом. Существуют два основных варианта реакции на него.

**Первый** - активизация, мобилизация, концентрация всех усилий. В этом случае сохраняется способность спокойно и адекватно оценивать вопросы и задания, соотносить их со своими знаниями, а также объективно относиться к возникающим трудностям. Для **второго** варианта характерны растерянность, страх неудачи, паника. Тогда теряется способность адекватно реагировать, и хорошо сдать экзамены сложно даже тем, кто знает материал.   
  
***Каковы основные факторы, вызывающие или усиливающие экзаменационный стресс?***

Можно выделить следующие: негативный настрой; ситуации неопределенности и ограничения времени; сомнения в полноте и прочности знаний, в собственных способностях - логическом мышлении, умении анализировать. Кроме того, причинами могут быть особенности организации деятельности, присущие каждому отдельному ребенку, например медленный темп, длительное врабатывание, трудности планирования; психофизиологические качества - сниженная работоспособность, повышенная утомляемость, сложности концентрации и переключения внимания, низкая стрессоустойчивость; индивидуальные особенности нервной системы, физическое и интеллектуальное перенапряжение, а также груз ответственности перед родителями и школой.   
  
***Может ли педагог снизить влияние этих факторов?***  
Да, безусловно. Давайте рассмотрим задачи педагога, направленные на исключение или минимизацию этих причин.   
Создание атмосферы неудачи - основная ошибка педагогов при подготовке к экзаменам. "Времени совсем не осталось", "Не готовы!...", "Не сдадите...", "С такими знаниями рассчитывать не на что" - многократное повторение подобных фраз, тактика запугивания, помноженная на собственное волнение ребенка, повышают тревожность, формируют негативную установку. Задача педагога - сделать все, чтобы снизить волнение и страх неудачи.   
Безоценочное (подчеркну - безоценочное!) проведение пробных ЕГЭ для "проигрывания" процедуры с анализом возникающих проблем и трудных ситуаций позволит определить индивидуальную тактику подготовки и поведения на экзамене. Такой разбор должен быть спокойным, не усиливать волнение и страх неудачи.

Правильно организованные**пробные экзамены** позволят снять неопределенность, научить детей использовать индивидуальные особенности организации деятельности, сформировать навыки работы с тестовыми заданиями, позитивную установку. Обучение школьников навыкам эффективной работы с информацией и простейшим приемам аутотренинга поможет устранить сомнения в собственных силах и способностях.   
Одна из главных причин неудачи на экзаменах - физическое и психологическое перенапряжение из-за нерациональной организации подготовки в течение длительного времени. Педагог и **школьный психолог** должны помочь каждому ученику правильно распределить нагрузку, установить режим занятий и отдыха, обратить внимание на значение здорового питания.   
  
***Какие советы Вы можно дать педагогам?***

**Во-первых**, задолго до экзамена следует отработать все вопросы, касающиеся процедуры проведения экзамена, - что сдавать, как проходит экзамен, сколько времени на него отводится, как правильно заполнить все документы, каковы критерии оценки. Дети должны хорошо ориентироваться в задании, иметь возможность все уточнить, переспросить, задать вопрос, не волнуясь о том, как на это отреагирует учитель.   
**Во-вторых**, не следует фиксировать внимание на непреодолимой трудности ЕГЭ, ответственности перед школой и родителями - это может создать негативную установку и повлечет дополнительные сложности на экзамене.   
**В-третьих**, полезно "проиграть" ситуацию экзамена для тренировки выбора последовательности действий, ориентации во времени, определения способа записи, необходимости черновика и т. д. Важно, чтобы школьники сами анализировали результат - что удалось, что не удалось, на что следует обратить внимание.

**В-четвертых**, нужно заранее выработать план действий, возможные варианты выхода из трудной ситуации.

И **последнее**: особое внимание следует уделить режиму подготовки, эффективным методам работы с информацией, анализу индивидуального стиля деятельности и примерам аутотренинга, позволяющего снизить напряжение, расслабиться.