

## *Психологическое сопровождение ГИА (для педагогов)*

### **Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию?**

Предлагаем Вам, уважаемые учителя, некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:

- Постарайтесь спокойнее отнестись к требованиям руководства по поводу подготовки и проведения процедуры ГИА. Ваш достаточный опыт работы в школе с различными категориями обучающихся является залогом Вашей успешной работы по подготовке обучающихся к ГИА.
- Регулярно обменивайтесь позитивным опытом с коллегами по подготовке Ваших обучающихся к экзаменам.
- Проявляйте интерес по поводу того, что именно волнует обучающихся при подготовке к ГИА. Старайтесь отвечать на эти вопросы.
- Следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения. С их помощью можно оценивать уровень усвоения материала обучающимися и сформировать у них навык работы с тестовыми заданиями.
- Зная типовые конструкции тестовых заданий, обучающийся не будет тратить время на понимание инструкции.
- Во время таких тренировок формируются психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.
- Основную часть работы желательно проводить заранее, отрабатывая отдельные детали при сдаче зачётов по пройденным темам.
- Психотехнические навыки позволят обучающимся более уверенно вести себя во время экзамена, мобилизовать себя в решающей ситуации, овладеть собственными эмоциями.
- Поддерживайте самооценку обучающихся, отмечая каждое удачно выполненное задание.
- Учите детей правильно распределять свое время в процессе

подготовки к экзаменам, ориентируясь на индивидуальные особенности самого ребенка.

- Используйте юмор во взаимодействии с обучающимися. Это значительно снижает уровень тревожности и обеспечивает положительный эмоциональный комфорт.
- Продумайте пути взаимодействия с родителями: чтобы вы могли бы сообща сделать в процессе подготовки к ГИА, распределив ответственность между школой и семьей.
- Познакомьте обучающихся с методикой подготовки к ГИА. Обратите внимание на возможность составления карточек, выписок по наиболее сложным темам, которые могут содержать ключевые моменты теоретических положений, основных формул, определений и т.п. Это поможет обучающимся не только подготовиться, но и грамотно работать с текстами.
- Посоветуйте обучающимся и их родителям, какими дополнительными источниками целесообразнее пользоваться с целью успешной сдачи экзаменов.
- Уделяйте должное внимание совместному с обучающимися деловому обсуждению вопросов, связанных с правилами поведения во время процедуры ГИА.
- Перед экзаменами постарайтесь снизить волнение обучающихся, поскольку оно может отрицательно сказаться на результате тестирования.

***Верьте в свои силы и возможности Ваших учеников!  
Всё у Вас получится!***