

Рекомендации педагогам по психологической поддержке обучающихся при сдаче экзаменов

Как можно чаще называйте детей по имени. Принимайте такими, какие они есть со всеми недостатками и достоинствами.

Всегда старайтесь подчеркивать хорошее и успешное, что присуще ученику. Ощущение успешности, достижений в чем-либо, в том числе и прошлые успехи, улучшают состояние, повышают уверенность в себе и укрепляют веру в будущее.

Создавайте ситуацию успеха.

Для создания ситуации успеха используйте следующие приёмы:

- снятие страха перед деятельностью, освобождение от психологического зажима;
- оказание скрытой помощи, когда педагог в контексте слов, обращённых к ребёнку, вплетает незаметные, но основополагающие подсказки. Например, «Мне бы хотелось, чтобы ты не забыл о...», «Я надеюсь, что вот это нам непременно удастся»;
- приём авансирования личности, провозглашение достоинств до того, как ребёнок приступил к исполнению какой-либо деятельности. «У тебя это непременно получится, потому что у тебя хорошая зрительная память» и т.п.;
- приём персональной исключительности (обращение к ребёнку словами «только ты и можешь...», «никто, кроме тебя...»);
- «эмоциональное поглаживание». Похвала педагога: «Молодец. Умница. Ты очень способный, сообразительный» сопровождается лёгким поглаживанием, ласковым прикосновением.

Постоянно объясняйте ученикам, что ответственность не является источником тревоги, но она является знанием границ своих возможностей.

Быть самым более оптимистичными. Следить за выражением своего лица. Улыбайтесь чаще. Убеждайте детей, что всё будет хорошо.

Старайтесь в любой ситуации искать плюсы по принципу «нет худа без добра». Например, ошибки в контрольной - это бесценный опыт, ты понял, что тебе надо повторить, и больше их не сделаешь.

Отсутствие сравнений ребенка с другими учащимися, акцент делается на сравнении с самим собою (как пример: сравнение его собственных достижений за определенный временной период).

Учитывая тот факт, что тревожность часто сопровождается поиском социального одобрения - учитель, как значимая фигура, может помочь выпускнику почувствовать уважение к самому себе («Молодец! Видишь, получается! Умница! »).

Задача педагога - сформировать у выпускника убеждение, что «каждый, кто сдаёт экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку — умение не сдаваться, а провалившись - вдохнуть полной грудью и идти дальше».

Педагог-психолог Новикова Л.В.