**РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВЫПУСКНИКОВ К ЭКЗАМЕНАМ**

• Сосредоточивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки.

• Помогайте подростку поверить в себя и свои способности.

•Поддерживайте выпускника при неудачах, вселяйте  уверенность  в  том,  что  в  школе  ребёнок  учится  и  ошибки  при  получении  знаний  неизбежны.

**Прежде всего, необходимо ознакомить учащихся с методикой подготовки к экзаменам.**

**Помогите учащимся распределить темы подготовки по дням.**

Дети должны понять, что зазубривание всего фактического материала малоэффективно, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Необходимо показать детям на практике, как это делается. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и поместить на видных местах.
**Полезно использовать при подготовке такой прием, рак работа с опорными конспектами (схема материала).**

* Разработайте вместе с учениками систему условных обозначений и не жалейте времени на оформление конспекта на большом листе или на доске. Старшеклассники хорошо усваивают содержание материала через такую простую и приятную для них деятельность.
* Подготовку к экзаменам следует начинать заранее, отрабатывая отдельные детали при сдаче каких-нибудь зачетов и пр., т.е. в ситуациях не столь эмоционально напряженных. Психотехнические навыки сдачи экзаменов не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют более успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.
* Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте школьников ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у них будет формироваться навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст им спокойствие и снимет излишнюю тревожность.
* Повышайте уверенность учащихся в себе, так как чем больше подросток боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
* Подбадривайте учащихся, хвалите их за то, что у них хорошо получается.
* Кстати, если старшеклассник поражает Вас каменным спокойствием — это не так уж и хорошо. Отсутствие некоторого волнения на экзамене часто мешает хорошим ответам.
* Познакомьте детей с приемами снятия нервно-психического напряжения, саморегуляции эмоционального состояния. Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения хорошо подходят релаксационные упражнения, самовнушение и другие методы эмоциональной саморегуляции .Освойте эти упражнения сами (взрослым они тоже не помешают!),
* Включайте эти упражнения в структуру урока, используйте их для настроя класса перед контрольными работами

**И, самое главное, не забывайте об «оптимистической гипотезе», верьте в свои силы и возможности Ваших учеников!**