**Информационный вестник для педагогов**

**Как помочь детям подготовиться к экзаменам**

   Главное, в чем нуждаются подростки в этот период – это эмоциональная поддержка педагогов, родных и близких. Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность ребенка в сдаче экзамена.  
    Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка тех, кого ребенок считает значимыми для себя, очень важна для него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий.  
Задача педагогов и родителей – научить ребенка справляться с различными задачами, создав у него установку:«Ты можешь это сделать».  
  Существуют слова, которые поддерживают детей, например:«Зная тебя, я уверен(а), что ты все сделаешь хорошо»,«Ты делаешь это хорошо».  
   Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица, интонации.  
   Педагоги также могут помочь ребенку в столь сложный для него период. Мы хотели бы предложить некоторые рекомендации психологов для организаторов экзаменов и педагогов:  
- сосредоточьтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки;  
- создайте ситуацию эмоционального комфорта;  
- ни в коем случае не нагнетайте обстановку, постоянно напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов;  
- создайте ситуацию успеха, применяйте поощрение. В этом огромную роль играет поддерживающее высказывание«Я уверен(а), что ты справишься»;  
- обеспечьте детям ощущение эмоциональной поддержки. Это можно сделать различными невербальными способами: посмотреть, улыбнуться. Если ребенок обращается за помощью:«Посмотрите, я правильно делаю?»- лучше всего, не вникая в содержание написанного, убедительно сказать:«Я уверен(а), что ты все правильно сделаешь, и у тебя все получится»;  
- очень важно, чтобы неуверенный в себе ребенок получил положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора. Если ребенок не может приступить к выполнению задания, долго сидит без дела, стоит спросить его:«Ты не знаешь, как начать? Как выполнить следующее задание?»– и предложить альтернативу:«Ты можешь начать с простых заданий или просмотреть весь материал. Как ты думаешь, что будет лучше?»  
- ни в коем случае нельзя говорить тревожным и неуверенным детям фраз типа«Подумай еще»,«Поразмысли хорошенько», Это усилит их тревогу и никак не продвинет выполнение задания;  
- помогайте подростку поверить в себя и свои способности;  
- помогайте подростку избежать ошибок;  
- поддерживайте выпускника при неудачах;  
- подробно расскажите выпускникам, как будет происходить 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. Психофизиологические особенности – это устойчивые природные характеристики человека, которые не меняются с возрастом и проявляются в скорости протекания мыслительно-речевых процессов, в продуктивности умственной деятельности.

**Итак, чтобы поддержать ребенка во время экзаменов, необходимо:**

- опираться на сильные стороны ребенка;  
- помнить о его прошлых успехах и возвращаться к ним, а не к ошибкам;  
- избегать подчеркивания промахов ребенка, не напоминать о прошлых неудачах;  
- помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей; – создать в школе и классе обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать уважение к ребенку.  
   Поддерживайте своего ученика, будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи. Экзамены, конечно, значительное событие в жизни выпускников на данный момент, но в аспекте всей их дальнейшей жизни – это всего лишь небольшая ее часть.

   От того, насколько психологически грамотно дети справятся с преодолением данного жизненного барьера, во многом зависит не только результат самих экзаменов, но и состояние их здоровья.