**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ**

***по психологической подготовке к ГИА***

Обратите внимание на три группы трудностей ЕГЭ: когнитивные, личностные и процессуальные.

**Когнитивные трудности** - это трудности, связанные с особенностями переработки информации в ходе ГИА, со спецификой работы с тестовыми заданиями. Значительную трудность может представлять сама работа с тестовыми заданиями.

**Личностные трудности** - это трудности, обусловленные особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями.

**Процессуальные трудности** связаны с самой процедурой сдачи ЕГЭ. Такие трудности можно разделить на несколько групп, одна их которых связана: со спецификой фиксирования ответов, ролью взрослого, критериями оценки, незнанием своих прав и обязанностей. Чтобы снять трудности ГИА, расскажите учащимся подробно о процедуре экзамена, структуре экзаменационной работы, научите их заполнять бланки.

Хорошее знание материала необходимо для успеха, но это знание нужно еще и продемонстрировать. Беспокойство и тревога в ситуации экзамена могут быть большими врагами, чем не самое блестящее знание предмета. Информация о том, как научить выпускника справляться с излишним волнением при подготовке к сдаче экзаменов, представлена в памятке.

**Памятка для учителя**

1. Если накануне экзамена ученик постоянно думает и говорит о провале посоветуйте ему постараться не думать о плохом. Конечно, это будет трудно. Опишите ему картину будущего легкого и удачного ответа. Пусть он почаще и сам воображает себе образ «желаемого будущего» во всех подробностях - как он, волнуясь, входит в класс, садится на

место. И тут страх пропадает, все мысли ясные, ответы четко представляются уверенному в себе человеку. Расскажите учащимся, как вы оцениваете их мысли о возможном провале

- они не только мешают готовиться к экзамену, создавая постоянное напряжение, но и разрешают ученику готовиться спустя рукава, ведь все равно впереди ждет неудача.

2. Если волнение все же не покидает выпускника, то предложите ему прием, называемый «доведение до абсурда». Главная задача - как можно сильнее напугать себя. Хорошо заниматься этим упражнением вдвоем - напугаете друг друга посильнее. Этот прием

обязательно приведет вас обоих к мысли, что бояться на самом деле нечего и не все так

ужасно. Кстати, если старшеклассник поражает вас каменным спокойствием - это не так уж

и хорошо. Отсутствие некоторого волнения на экзамене часто мешает хорошим ответам.

3. Используйте при подготовке такой прием, как работа с опорными конспектами. Опорный конспект - это не переписанный бисерным почерком фрагмент учебника, это всегда схема материала. Разработайте вместе с учащимися систему условных обозначений.

4. Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения и

аутогенная тренировка. Для начала освойте эти упражнения сами, а затем позанимайтесь с

учащимися. Включайте эти упражнения в структуру урока, используйте их для настроя класса перед контрольными работами.

Педагог-психолог

Копылова Т.П.