

РЕКОМЕНДАЦИИ УЧИТЕЛЯМ ПО ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

Как помочь учащимся подготовиться к экзаменам?

1. *Составьте план подготовки по вашему предмету и расскажите о нем учащимся.* Составленный в начале года план-график, который максимально учитывает все события школьной жизни, праздники и мероприятия, позволит заранее спланировать объем и сроки изучения учебного материала. Важно дать учащимся информацию о графике работы на год, регулярно обращая их внимание на то, какая часть материала уже пройдена, а какую еще осталось пройти.

2. *Дайте учащимся возможность оценить их достижения в учебе.* Обсуждая с учащимися пройденный материал, делайте акцент на том, что им удалось изучить и что у них получается хорошо. Ставьте перед ними достижимые краткосрочные учебные цели и показывайте, как достижение этих целей отражается на долгосрочном графике подготовки к экзамену.

3. *Не говорите с учащимися об экзаменах слишком часто.* Регулярно проводите короткие демонстрационные тесты в течение года вместо серии больших контрольных работ за месяц до экзамена. Обсуждайте основные вопросы и инструкции, касающиеся экзамена. Даже если работа в классе связана с экзаменами, не заостряйте на них внимание.

4. *Используйте при изучении учебного материала различные педагогические технологии, методы и приемы.* Учебный материал должен быть разнообразен: плакаты, интеллект-карты, презентации, ролевые игры, проекты, творческие задачи. Использование различных методов позволяет усваивать материал ученикам с различными особенностями восприятия информации. Подростки иногда могут считать предмет скучным, но большинство из них положительно воспримет учебный материал на альтернативных носителях информации, например на собственном сайте или в группе в одной из социальных сетей.

5. *«Скажи мне — и я забуду, учи меня — и я могу запомнить, вовлекай меня — и я научусь» (Б. Франклин).* Во время изучения материала важно, чтобы учащиеся принимали активное самостоятельное участие в его изучении — готовили совместные проекты и презентации в классе и по группам, обучали и проверяли друг друга.

6. *Научите учащихся работать с критериями оценки заданий.* Покажите простой пример экзаменационного задания и разберите подробно, как оно будет оцениваться. Понимая критерии оценки, учащимся будет легче понять, как выполнить то или иное задание.

7. *Не показывайте страха и беспокойства по поводу экзамена.* Экзамен, безусловно, событие, которое вызывает стресс у всех его участников: выпускников, родителей, учителей, администрации образовательной организации. Негативные эмоции заразительны. Покажите на собственном примере, как можно справиться с переживаниями, чувствами и ими управлять.

8. *Хвалите своих учеников.* Любому учащемуся важно опираться на свои сильные стороны и чувствовать себя уверенно на предстоящем экзамене. Однако похвала должна быть искренней и по существу. Убедитесь, что ваши ученики имеют реалистичные цели в отношении предстоящего экзамена.

9. *Общайтесь с коллегами!* Используйте ресурсы профессионального сообщества. Знакомьтесь с опытом коллег, их идеями и разработками, применяйте их на практике.

10. *Обсуждайте с учащимися важность здорового образа жизни.* Хороший сон и правильное питание, умение сосредоточиться и расслабиться после напряженного выполнения заданий вносят значительный вклад в успех на экзамене.

11. *Поддерживайте внеучебные интересы учащихся.* Личное пространство, не связанное с учебой, дает возможность переключаться на другие виды деятельности и в конечном итоге быть более эффективными при подготовке к экзаменам.

12. *Общайтесь с родителями и привлекайте их на свою сторону!* Родители всегда беспокоятся за своих детей и берут на себя больше ответственности за их успех на экзамене. Обсуждайте с ними вопросы создания комфортной учебной среды для учащегося дома, организации режима сна и питания ребенка, их тревоги и заботы.

РЕКОМЕНДАЦИИ УЧИТЕЛЯМ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВЫПУСКНИКОВ К ЕГЭ

Психологический настрой выпускников в ситуации ЕГЭ зависит и от учителей-предметников, их действий и слов. Вследствие этого представляется необходимой также специальная подготовка педагогов, заключающаяся в обучении приемам создания ситуации успеха.

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, как 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, обрабатывая 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.

Посоветуйте детям во время тренировки по тестовым заданиям обратить внимание на следующее: а) сначала нужно пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу; б) внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать); в) если вопрос вызывает трудности, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

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!***