

**Рекомендации учителям**

Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию? Вот некоторые рекомендации, которые позволят вам успешно справиться с задачей, стоящей перед вами, уважаемые учителя:

1. Постарайтесь спокойнее отнестись к требованиям руководства по поводу подготовки и проведения процедуры ОГЭ. Ваш достаточный опыт работы в школе с различными категориями учеников является залогом Вашей успешной работы по подготовке учащихся к ОГЭ;

2.Регулярно обменивайтесь позитивным опытом с коллегами по подготовке Ваших учащихся к ОГЭ;

3. Проявляйте интерес по поводу того, что именно волнует учащихся при подготовке к ОГЭ. Старайтесь отвечать на эти вопросы;

4. Поддерживайте самооценку учащихся, отмечая каждое удачно выполненное задание;

5. Учите детей правильно распределять своё время в процессе подготовки к ОГЭ, ориентируясь на индивидуальные особенности самого ребёнка;

6.Используйте юмор во взаимодействии с учащимися. Это значительно снижает уровень тревожности и обеспечивает положительный эмоциональный комфорт;

7. Продумайте пути взаимодействия с родителями: чтобы вы могли бы сообща сделать в процессе подготовки к ОГЭ, распределив ответственность между школой и семьёй;

8. Познакомьте учащихся с методикой подготовки к ОГЭ. Обратите внимание на возможность составления карточек, выписок по наиболее сложным темам, которые могут содержать ключевые моменты теоретических положений, схем, определений и т.п. Это поможет учащимся не только подготовиться, но и грамотно работать с текстами;

9. Посоветуйте учащимся и их родителям, какими дополнительными источниками целесообразнее пользоваться с целью успешной сдачи ОГЭ;

10. Уделяйте должное внимание совместному с учащимися деловому обсуждению вопросов, связанных с правилами поведения во время процедуры ОГЭ.В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом -абсолютно нормальная реакция организма. Лёгкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие. Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому так важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям и учителям -оказать ребёнку правильную помощь.

**Педагог-психолог : Белокурова И.В.**