



## Рекомендации

Своим поведением во время проведения экзамена показывайте пример выпускникам: сдерживайте свои эмоции. Ситуация экзамена уже сама по себе вызывает эмоциональное напряжение у экзаменуемых. Ваши реакции могут усилить состояние напряженности и беспокойства.

Ваш стиль общения во время экзамена должен способствовать ослаблению отрицательных переживаний учащихся. Проанализируйте свой стиль общения, постарайтесь не стать дополнительной причиной волнения выпускников. Помните о правилах эффективного общения.

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, способных улучшить взаимоотношения между детьми и взрослыми. Это процесс, в котором взрослый сосредоточивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки, помогает ребенку поверить в себя и свои способности; поддерживает ребенка при неудачах.

## Поддерживать ребенка – значит верить в него.

*Не используйте в общении с учащимися:*

• **Угрозы** («Если ты не прекратишь ...»). Если выпускник вызывает у вас своим поведением отрицательные эмоции, сообщите ему об этом. Скажите о своих чувствах учащемуся, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не о нем, о его поведении.

• **Критику** («Сколько раз уже говорили...», «Слушать надо было...»). Такие высказывания негативно влияют; на состояние того, к кому обращаются. Под влиянием высказываний такого рода учащийся будет окончательно выбит из равновесия, может перестать думать и выполнять задания.

• **Мораль, нравучения, проповеди** («Ты обязан вести себя как подобает»). Обычно из таких фраз учащиеся не узнают ничего нового. Ничего не изменится оттого, что они услышат это в сто первый раз. Если вы хотите напомнить правило поведения, то предложение, в котором вы говорите о правиле, лучше строить в безличной форме. Например, стоит сказать: «В ситуации сдачи экзамена разговаривать нельзя».



• **Высмеивание.** Это лучший способ помочь учащемуся разувериться в своих силах. Старайтесь контролировать свои высказывания и не использовать подобные фразы в разговоре с учащимися.

• **Уговоры** («Успокойся, это неважно»). Подобные высказывания несколько не поддерживают учащегося. Они говорят лишь о том, что вы хотите, чтобы учащийся перестал испытывать те чувства, которые он испытывает в данный момент. Лучше озвучить чувства учащегося: «Я понимаю тебя, ты тревожишься (переживаешь, расстроен...)» и предложить ему вспомнить любой приемлемый для него способ снятия эмоционального напряжения.