**Рекомендации педагогам по работе с тревожными учениками во время подготовки к экзаменам.**

Чтобы поддержать учащихся (особенно тревожных) при подготовке и во время ЕГЭ необходимо:

1. Принимать индивидуальность подростка. Проявлять веру в него, эмпатию к нему. Демонстрировать любовь и уважение к нему.

2. Поддерживать в нем высокую самооценку, что дает способность принимать самостоятельные решения, совершать обдуманные поступки, помогает не прятаться от трудностей, а преодолевать их, сохраняя свою целостность.

3. Создавать доброжелательную атмосферу на консультациях и во время экзаменов.

4. При слишком сильной заинтересованности в результатах, т. е. при избыточной мотивации человек испытывает сильное эмоциональное возбуждение, тревогу, которые могут перерасти в состояние стресса, [фрустрации](https://pandia.ru/text/category/frustratciya/). Поэтому иногда полезно несколько снизить мотивацию, не ставить перед собой сверхзадач и сверхцелей.

5. Состояние тревоги и стресса может возникать даже от недостатка информированности по какой-либо проблеме, и неопределенность подобного рода может вводить его в состояние фрустрации. Поэтому необходимо дать наиболее полную информацию, которая ему поможет сориентироваться и организовать себя в подготовке к экзаменам. При знакомстве учащихся с требованиями к ЕГЭ, подойти индивидуально к учащимся тревожным, опираться на их сильные стороны и, наоборот, избегать подчеркивания их промахов.

6. Проведение консультаций по предмету с тревожными детьми  
лучше не в форме групповых занятий, а индивидуально, при этом обязательно подбадривать: «Ты обязательно справишься», «У тебя все получится», «Ты все знаешь». Помочь учащимся разбить большие задания на более мелкие, чтобы лучше справиться с ними.

7. Использовать слова поддержки:

• зная тебя, я уверена, что ты все сделаешь хорошо;

• у тебя есть некоторые соображения по этому поводу? Готов ли ты начать...

• это серьезный вызов, но я уверена, что ты к нему готов,  
Исключить слова-разочарования, слова с частицей НЕ.

8. Вербализировать свои чувства. Если педагог говорит учащимся о том, что он тоже волнуется, то:

• это снижает тревожность самого педагога;

• уравнивает детей с педагогами в области чувств, что само по себе снижает тревожность у учащихся;

• выпускник будет более спокойно относиться к напрягающим моментам в  
поведении педагога;

• внушает уверенность.

9. Обсуждение результатов тренировочных предэкзаменационных работ (желательно индивидуальное с тревожными учащимися).

10. Эмоционально поддерживать: уметь взаимодействовать с учащимися; внести юмор, ценность в успехе; уверенность в знаниях.

11. Демонстрировать оптимизм. Негативные мысли и фразы ослабляют работу мозга, ухудшают деятельность щитовидной железы, поддерживающей иммунитет организма, снижают жизненную энергию организма. Наши мысли, чувства передаются окружающим через выражение лица, жесты, тональность, голос. Так педагог передает учащимся позитивную и негативную энергию. Оптимизм учителя необходим школьникам, так как вера преподавателя в них становится важнейшим источником веры в себя, повышает самооценку, вдохновляет на серьезное отношение к подготовке и самовоспитание.

12. Помнить про эффект психологического заражения. Статистика говорит о том, что если 10% людей одинаково настроены, то через некоторое время это настроение присутствует у большинства.

13. Необходимо соблюдать правило: непосредственно перед экзаменами не засыпать подростка рекомендациями, не убеждать его в возможности и необходимости получения отличного результата, требовать тотальной мобилизации всех его сил, а разрядить напряженную атмосферу.

14. Внести во [взаимоотношение](https://pandia.ru/text/category/vzaimootnoshenie/) с подростками юмор, как неотъемлемый спутник оптимизма и самый эффективный прием воздействия на учащихся. Педагогу желательно приучить себя всегда, даже в самой напряженной обстановке, видеть комическое, разрядить обстановку шуткой и дать не более одной-двух рекомендаций.

15. Никогда не говорите про учащихся плохо, особенно избегайте приписывать им отрицательные черты - «глупый», «неспособный», «неисправимый» и т. д.

16. Критикуйте поступки, а не личность ребёнка (говорите: «Ты плохо поступил», а не «Ты плохой»).

17. Обращать внимание не только на лиц, с высоким и очень высоким уровнем тревожности, но и на субъектов, отличающихся «чрезмерным спокойствием» (т. е. у которых очень низкий уровень тревожности). Подобная нечувствительность к неблагополучию носит, как правило, защитный характер и препятствует полноценному формированию личности.

18. Показывайте учащимся свою доброжелательность (чаще улыбайтесь, будьте [вежливы](https://pandia.ru/text/category/vezhlivostmz/) и т. д.), делайте акцент на положительных поступках учащихся (меньше ругайте, чаще хвалите).

19. Обеспечить реальный успех в какой-либо деятельности. Необходимо найти деятельность, в которой ребёнок сумеет проявить себя (рисование, игры, вышивание, спорт и т. д.). Если нет реальных достижений, их придётся создавать искусственно, например дать ребёнку определённую должность (поручение) в классе с мнением которой должны будут считаться окружающие. Главное, не сам успех в деятельности, а реакция на него окружающих. Они должны быть убеждены, что все успехи постоянны, а неудачи - временны.

20. Поощрять все проявления самостоятельности, уверенности.

21. Не сравнивайте достижения ребёнка с другими детьми, сравнивайте с его собственными достижениями, оценивайте улучшения его собственных результатов.