

# **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ**

## **Рекомендации для педагогов**

### **1. Создание стабильной эмоциональной обстановки в классе**

1.1. Класс должен быть чистым, ухоженным, желательно с комнатными растениями. Наличие зелени помогает человеческому глазу отдохнуть и расслабиться. Кроме того, зеленый цвет благотворно, успокаивающе влияет на психику человека.

1.2. Школьные столы должны соответствовать возрасту обучающихся, удобно располагаться и хорошо освещаться.

1.3. Температура воздуха в классе должна быть умеренной, но если в помещении недостаточно тепло, детей следует предупредить об этом и предложить им одеться теплее, т. к. экзамены могут длиться долго.

1.4. Хорошо, если в классе будет висеть эстамп или картина в желто-фиолетовых тонах – такое цветовое "пятно" благотворно повлияет на творческую активность школьников.

### **2. Формирование позитивного психологического настроя во время экзамена**

2.1. Начало любого контакта – это, прежде всего, улыбка, доброжелательные интонации в голосе, внимание к каждому присутствующему.

2.2. Одежда учителя-организатора экзамена не должна быть вызывающей (яркой, экстравагантной), чтобы не отвлекать обучающихся.

2.3. Словесные установки учителя должны повышать уверенность учеников в себе – чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность того, что он сделает ошибку.

2.4. Необходимо подбадривать обучающихся доброжелательным взглядом, прикосновением, краткой похвалой.

2.5. Наблюдайте за самочувствием ребенка, постарайтесь вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.