

Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения хорошо подходят релаксационные упражнения, самовнушение и другие методы эмоциональной саморегуляции.

Высокий и стабильный уровень умственной работоспособности учащихся с ОВЗ в период проведения экзаменов можно обеспечить тренированностью организма в процессе всего периода обучения. Для этого педагогу необходимо знать об изменениях работоспособности не только в течение урока, но и в течение учебного дня и недели. Большое внимание должно уделяться переменам, когда ученик проходит фазу сверхвосстановления, которая способствует расширению адаптационных возможностей и повышению умственной работоспособности.

Включайте эти упражнения в структуру урока, используйте их для настроя класса перед контрольными работами.

Сосредотачивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки, повышения мотивации и личной заинтересованности в конечном результате.

- Помогайте подростку поверить в себя и свои способности.
- Помогайте избежать ошибок.
- Поддерживайте при неудачах.

**!** И, самое главное, не забывайте об «оптимистической гипотезе», **верьте в свои силы и возможности Ваших учеников!**

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВЫПУСКНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ К ГИА

693020, г. Южно-Сахалинск, ул. Ленина, 111  
Тел. (4242) 300-293, факс 242-501

<http://iroso.ru>



Психологический настрой выпускников в ситуации ЕГЭ зависит от учителей-предметников, классных руководителей, их действий и слов, умения создать ситуации успеха.



Прежде всего, **необходимо ознакомить учащихся с методикой подготовки к экзаменам.**

Подробно расскажите обучающимся с ОВЗ, как будет проходить государственная итоговая аттестация, единый государственный экзамен, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру экзамена.

Приложите усилия, чтобы родители детей с ОВЗ не только ознакомились с правилами сдачи экзамена, но и не были сторонними наблюдателями во время подготовки ребенка к экзамену, а, наоборот, оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку.

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, отрабатывая 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.

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету. Большое значение имеет тренировка ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов.

Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

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 учащиеся уже предполагают ответ и торопятся его вписать); в) если вопрос вызывает трудности, пропустите его и отметьте, 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. В этом огромную роль играют поддерживающие высказывания: «Я уверен, что ты справишься», «Ты так хорошо справился с контрольной работой». Если старшеклассник поражает Вас каменным спокойствием — это не так уж и хорошо. Отсутствие некоторого волнения на экзамене часто мешает хорошим ответам.

Не нагнетайте обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей приводит только к дезорганизации их деятельности.

Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.



**Познакомьте детей с приемами снятия нервно-психического напряжения, саморегуляции эмоционального состояния.**

Большое значение для сохранения здоровья и высокой эффективности на экзамене имеет эмоциональный настрой учащихся с ОВЗ. Отрицательные эмоции сопровождаются тревожностью, психологическим дискомфортом и приводят к снижению умственной работоспособности на экзамене. И наоборот, положительные эмоции, доброжелательный стиль общения, мотивация на благоприятный результат – все это является залогом успеха.

В учебном процессе необходимо использовать здоровьесберегающие технологии: создание положительных эмоций, рациональное чередование учебы и отдыха.

Следите за самочувствием детей, чтобы вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния их здоровья, связанное не только с умственным переутомлением, но и с обострением имеющихся хронических заболеваний.