

## Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию?

---

1. Постарайтесь спокойнее отнестись к требованиям руководства по поводу подготовки и проведения процедуры ЕГЭ и ГИА. Ваш достаточный опыт работы в школе с различными категориями учеников является залогом Вашей успешной работы по подготовке учащихся к ЕГЭ.
2. Регулярно обменивайтесь позитивным опытом с коллегами по подготовке Ваших учащихся к ЕГЭ и ГИА.
3. Проявляйте интерес по поводу того, что именно волнует учащихся при подготовке к экзаменам. Старайтесь отвечать на эти вопросы.
4. Поддерживайте самооценку учащихся, отмечая каждое удачно выполненное задание.
5. Учите детей правильно распределять свое время в процессе подготовки к ЕГЭ и ГИА, ориентируясь на индивидуальные особенности самого ребенка.
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 экзаменам, распределив ответственность между школой и семьей.
8. Познакомьте учащихся с методикой подготовки к ЕГЭ и ГИА. Обратите внимание на возможность составления карточек, выписок по наиболее сложным темам, которые могут содержать ключевые моменты теоретических положений, основных формул, 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 экзаменов.
10. Уделяйте должное внимание совместному с учащимися деловому обсуждению вопросов, связанных с правилами поведения во время процедуры ЕГЭ.