

## Как создать благополучный эмоциональный климат при подготовке к ЕГЭ. Примеры рекомендаций для педагогов и родителей

1. Не пугайте и не угрожайте. Страх и угроза демотивируют. Расскажите правду о ЕГЭ, о своих ожиданиях (к классу, ребенку).

2. Говорите о реальных сложностях и опасностях. Как правило, более реалистичный взгляд на ЕГЭ у выпускников предыдущих лет. Пригласите их на встречу, попросите рассказать о своих впечатлениях и дать советы.

3. Не начинайте сразу утешать или предлагать советы и решения, если ребенок (учащийся) делится своими страхами относительно экзамена. Не критикуйте, дайте ему выговориться. Выслушайте, позвольте негативным чувствам ребенка (учащегося) проявиться полностью.

4. Выясните, какая помощь нужна ребенку (учащемуся), и окажите ее.

5. Обсудите с ребенком (учащимся) возможные негативные исходы (не сдал, не набрал нужное количество баллов и т. д.). Спросите, что самое страшное для него, чего он хотел бы избежать. Обсудите дальнейшие действия в случае провала.

6. Помогите ребенку (ученикам) понять их собственные мотивы, касающиеся ЕГЭ. Задайте вопросы: для чего тебе сдавать ЕГЭ? Почему именно эти предметы? Кому нужно, чтобы ты сдал ЕГЭ? Мотивация может быть положительной (чтобы поступить, чтобы доказать что-то кому-то, чтобы купили мопед), отрицательной (чтобы не забрали в армию, чтобы не быть хуже других, чтобы не орали); познавательной (желание знать), социальной (престиж, мнение компании), материальной (папа даст денег), мотивацией достижения (хочу на пять) или мотивацией избегания неудач (лишь бы не двойка). Все мотивы имеют полное право на существование.

7. Не путайте свои чувства по поводу успешности ребенка на ЕГЭ (стыд, тревогу, раздражение) и объективную необходимость экзамена, его реальное значение. Не подменяйте детскую мотивацию своею («учись, а то как я бабушке в глаза смотреть буду!»), а честно расскажите о ней.