**«Психологическая подготовка к проведению ОГЭ, ЕГЭ»**

*Памятка для учителей «Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию»*

Предлагаем Вам, уважаемые учителя, некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:

* Постарайтесь спокойнее отнестись к требованиям руководства по поводу подготовки и проведения процедуры ОГЭ, ЕГЭ. Ваш достаточный опыт работы в школе с различными категориями учеников является залогом Вашей успешной работы по подготовке учащихся к ОГЭ, ЕГЭ;
* Регулярно обменивайтесь позитивным опытом с коллегами по подготовке Ваших учащихся к ОГЭ, ЕГЭ;
* Проявляйте интерес по поводу того, что именно волнует учащихся при подготовке к ОГЭ, ЕГЭ. Старайтесь отвечать на эти вопросы;
* Поддерживайте самооценку учащихся, отмечая каждое удачно выполненное задание;
* Учите детей правильно распределять свое время в процессе подготовки к ОГЭ, ЕГЭ, ориентируясь на индивидуальные особенности самого ребенка;
* Используйте юмор во взаимодействии с учащимися. Это значительно снижает уровень тревожности и обеспечивает положительный эмоциональный комфорт;
* Продумайте пути взаимодействия с родителями: чтобы вы могли бы сообща сделать в процессе подготовки к ОГЭ, ЕГЭ, распределив ответственность между школой и семьей;
* Познакомьте учащихся с методикой подготовки к ОГЭ, ЕГЭ. 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;
* Посоветуйте учащимся и их родителям, какими дополнительными источниками целесообразнее пользоваться с целью успешной сдачи ОГЭ, ЕГЭ