

Одной из основных целей единого государственного экзамена является получение более эффективного инструмента оценки качества образования. Введение экзамена в тестовой форме предполагает наличие готовности ее участников. Поэтому сегодня особым образом актуализируется оказание психологической, педагогической и информационной поддержки всем участникам эксперимента.

Сегодня, когда идет организационно-технологическая подготовка к ЕГЭ/ОГЭ, прослеживается общее нарастание тревожности перед тестированием.

Именно поэтому перед нами встает задача – определить возможные направления психологической работы с учащимися по снятию напряжения и страха перед тестированием, рассказать о тех методах и приемах самоорганизации, которые помогут ученику актуализировать свои знания в процессе тестирования.

Экзамены представляют собой нелегкую, но неизбежную часть нашей жизни. Одни воспринимают экзамены достаточно легко и идут на экзамены, уверенные в успехе.

У других — экзамен и оценка за него тесно связаны с беспокойством и тревогой. Они не только накануне экзамена, но иногда лишь при мысли о нем испытывают состояние страха, неуверенности в себе и тревоги.

Эти состояния называются экзаменационной или тестовой тревожностью.

Наблюдается в состоянии экзаменационной тревожности и стресса:

- нарушение ориентации, понижение точности движений;
- снижение контрольных функций;
- обострение оборонительных реакций;
- понижение волевых функций.

Классный руководитель призван **помочь родителям** осмыслить задачи, стоящие перед ними в период подготовки к ЕГЭ:

- ✓ сделать все возможное для создания благоприятной обстановки, веры в силы детей и вселяя эту веру в них;
- ✓ обеспечить должный контроль за выполнением режима дня и режима питания;
- ✓ следовать рекомендациям, изложенным в памятках.

Психологические рекомендации при подготовке ОГЭ / ЕГЭ

Сосредоточивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки.

- ✓ Помогайте подростку поверить в себя и свои способности.
- ✓ Помогайте избежать ошибок.
- ✓ Поддерживайте выпускника при неудачах.
- ✓ Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить единый государственный экзамен, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру экзамена.
- ✓ Учитывайте во время подготовки и проведения экзамена индивидуальные психофизиологические особенности выпускников. Психофизиологические особенности — это устойчивые природные характеристики человека, которые не меняются с возрастом и проявляются в скорости протекания мыслительно-речевых процессов, в продуктивности умственной деятельности.

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзамена.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок.
- Помогите детям распределить темп подготовки по дням.
- Приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

В подготовительный период рекомендуется:

- Оформить уголки для учащихся, учителей, родителей.
- Не нагнетать обстановку.