|  |
| --- |
| **Психологические рекомендации** |
| **Экзаменационная     тревожность**  [подробнее.../свернуть](http://sch2.bereza.edu.by/ru/main.aspx?guid=1891)  Экзамены представляют собой нелегко, 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.  Именно поэтому крайне необходима психолого-педагогическая помощь, как во время подготовки, так и во время проведения ЦТ.  **Как помочь  детям подготовиться к экзаменам**  Традиционно ситуация экзамена в школе во многом смягчается тем, что детей окружают знакомые люди. Вне зависимости от того, как учителя относятся к ребенку, их поведение предсказуемо, что во многом способствует  снижению тревоги, которую испытывает ребенок. Фактически на традиционном экзамене ученик, с одной стороны, находится в ситуации  большей  психологической защищенности. С другой стороны, конечно, эта защищенность может оборачиваться необъективностью педагога. Но даже такая необъективность может поддерживать ученика, поскольку позволяет ему «сохранить лицо»: заниженная оценка учителя помогает поддерживать собственную самооценку, а мысль о том, что «вступительные экзамены в университет еще покажут, как я знаю на самом деле», тоже снижает тревогу.  **При сдаче ЦТ выпускники лишены такой поддержки**. Там все чужое — взрослые, дети, помещение. Принимают и оценивают результаты экзамена незнакомые люди, что приводит к повышению тревоги и недостаточной сконцентрированности на задании.  Раньше выпускные экзамены традиционно считались своего рода репетицией вступительных, что в значительной мере способствовало снижению тревоги при поступлении в институт.   Необходимо отметить, что основное следствие личностных трудностей — это повышенный уровень тревоги учащихся на экзамене, что приводит к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности. Тревога — это весьма энергоемкое занятие. Чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается на учебную деятельность.  **РЕКОМЕНДАЦИИ педагогам**  Одной из основных целей ЦТ 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.  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 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. |