|  |
| --- |
|  **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 способствуетснижению 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. |