**Рекомендации учителям, готовящих детей к**

**экзамену**

• Сосредотачивайтесь 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.

• Приложите усилия, чтобы родители не только ознакомились с правилами для выпускников, но и не были сторонними наблюдателями время подготовки ребенка к экзамену, а, наоборот, оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку.

• 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.

**Советы классному руководителю.**

 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, прослеживается общее нарастание тревожности перед тестированием.

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 связана 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.

**Как помочь детям подготовиться к экзаменам?**

• Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают

• 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 рекомендуем:

• оформить уголки для учащихся, учителей, родителей

• не нагнетать обстановку

• повысить степень «прозрачности» подготовки и проведения экзамена.

***ЖЕЛАЕМ УСПЕХОВ!***