**Готовимся к ЕГЭ (советы психолога)**

**Психологические рекомендации  для учителей, готовящих детей к единому государственному экзамену**

* 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.
* Приложите усилия, чтобы родители не только ознакомились с правилами для выпускников, но и не были сторонними наблюдателями во 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.

**МБОУ Верхнесоленовская СОШ**

Советы психолога при подготовке

к ЕГЭ и ГИА

Педагог –психолог Беловолова Ю.Н.

**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.

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.

**Экзаменационная (тестовая) тревожность**

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 ЕГЭ.

**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 рекомендуем:
* Оформить уголки для учащихся, учителей, родителей.
* Не нагнетать обстановку.
* Повысить степень «прозрачность» подготовки и проведения ЕГЭ.

**Психологические рекомендации организаторам ЕГЭ**

Какие факторы могут повлиять на создание атмосферы спокойной, творческой активности учащихся?

***Состояние самой аудитории:***

* Аудитория должна быть чистой, ухоженной, желательно с комнатной зеленью. Наличие зеленого цвета помогает человеческому глазу отдохнуть и расслабиться. Кроме этого зеленый в целом благотворно, успокаивающе влияет на психику человека.

*Как создать позитивный психоэмоциональный*

***настрой участников ЕГЭ***

* Начало любого контакта, особенно с незнакомыми людьми, - это прежде всего улыбка, доброжелательные интонации в голосе, внимание к каждому присутствующему.
* Словесные установки учителя-организатора должны повышать уверенность ученика в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, том больше вероятность сделать ошибку.