**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. Сегодня, когда идет организационно-технологическая подготовка к ОГЭ/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.

Ученые установили, что при появлении экзаменационной тревожности снижается активность, деятельность становится малопродуктивной. Страх дезорганизует человека, он либо теряет способность к деятельности, либо эта деятельность становится хаотичной.

Признаки экзаменационной тревожности и стресса:

• нарушение ориентации, понижение точности движений;

• снижение контрольных функций;

• обострение оборонительных реакций;

• понижение волевых функций.

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

• Внушайте мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

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

• Не повышайте тревожность учащихся накануне экзамена.

• Контролируйте режим подготовки учащихся, не допускайте перегрузок.

• Помогите ребятам распределить темп подготовки по дням.

• Приучайте школьника ориентироваться во времени и уметь его распределять.

В подготовительный период рекомендуем:

• Оформить уголки для учащихся, учителей, родителей.

• Проводить специальные занятия для снятия тревожности и напряжения, провести анкетирование, оказывать практическую помощь.

• Не нагнетать обстановку.

• Повысить степень «прозрачности» подготовки и проведения ОГЭ/ЕГЭ.