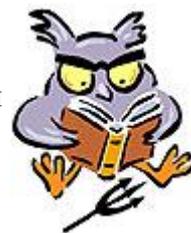


Советы классному руководителю

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.

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

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 как во время подготовки, так и во время проведения ЕГЭ.

В целях определения уровня тревожности и определения предлагаем следующий опросник:

- Мне удается вовремя уложиться с домашними заданиями.
- Накануне контрольной работы я испытываю беспокойство.
- Иногда мне кажется, что на контрольных из всего класса только мне одному приходится трудно.
- Когда я не справляюсь с заданием, мне не хочется говорить об этом учителю.
- Мне становится неприятно, когда я представляю себе, что мне придется отвечать на вопросы перед всем классом.
- Я трачу много времени на подготовку к контрольным работам, но это не очень-то помогает.
- Если бы мне было трудно на экзамене, я бы побоялся обратиться за поддержкой к родителям и сверстникам.

- По-моему, оценки за контрольные у меня ниже, чем могли быть из-за того, что я забываю то, что знаю.

Данный опросник поможет вам определить уровень тревожности у детей и определить пути конкретной психолого-педагогической помощи.

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

- Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- 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.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться. Самое главное : это снизить напряжение и тревожность ребенка.

В подготовительный период рекомендуем:

- Оформить уголки для учащихся, учителей, родителей.
- Оформить психологический уголок
- Проводить специальные занятия для снятия тревожности и напряжения, провести анкетирование, оказывать практическую помощь.
- Не нагнетать обстановку.
- Повысить степень «прозрачность» подготовки и проведения ЕГЭ.