

Единый государственный экзамен давно уже вошел в нашу жизнь как реальность, но аббревиат

Беспокойство и тревога могут больше навредить в ситуации экзамена, чем не самое блестящее з

Интенсивное внимание к данному экзамену только в 11 классе приводит к повышению беспокойс

Во-первых, все участники образовательного процесса (обучающиеся, учителя, родители) должны **выработать конструктивное отношение** к единому государственному экзамену в 11 классе:

- относиться к экзамену как к ежегодной проверке знаний, возможности проявить свои знания, мобилизовать свои усилия и узнать свой потенциал, приобрести экзаменационный опыт, улучшить свои оценки за год, стать более внимательными и организованными;
- полезно дать позитивное, нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудный экзамен», не «стресс», не «крах» и т.п., а «очередной итоговый экзамен», «тестирование» и др.
- нужно с начала учебного года ориентировать каждого ученика на цель в учебной деятельности на год: какие знания и умения у него должны появиться в итоге изучения определенного предмета, чтобы он знал, что нужно делать сейчас для того, чтобы хорошо усвоить материал по предмету и в конце учебного года сдать экзамен.

Во-вторых, психологическая помощь будет эффективной, если учитель реализует **личн остно-ориентированное взаимодействие**

с учеником. Классный руководитель может обратить внимание при взаимодействии с учителями-предметниками, родителями на следующие моменты:

- выявление трудностей, возникающих у каждого школьника, при подготовке к экзаменам;
- совместный анализ и поиск путей решения проблемы (индивидуально);
- найти взрослого человека, кто мог бы помочь ему морально, поддерживать его психологически.

В-третьих, необходимо строить **конструктивное взаимодействие с обучающимися** с сохранением эмоционального спокойствия. Для этого нужно исключить:

- Угрозы («Если ты…»);
- Критику («Сколько раз уже тебе говорили…», «Слушать надо было…»);
- Мораль, нравоучения, проповеди («Ты обязан …»);
- Высмеивание («Что за тупые вопросы…»);
- Уговоры («Успокойся, это не важно…»);
- Отстранённость («Это твои проблемы...»);
- «Избавление» от детей («Иванов не сдаст экзамен, давайте его переведём в …», «Все равно не сдаст…»).