**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ, ГОТОВЯЩИХ ДЕТЕЙ К ВСЕРОССИЙСКОЙ ПРОВЕРОЧНОЙ РАБОТЕ.**

   • 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.

**Советы классному руководителю**

    Одной из основных целей всероссийской проверочной работы 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 ВПР, 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 ВПР.

**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 ВПР.