**Рекомендации классному руководителю по обеспечению и повышению уровня психологической готовности к сдаче ОГЭ / ЕГЭ/ВПР**

Классный руководитель призван **помочь родителям** осмыслить задачи, стоящие перед ними в период подготовки к ЕГЭ/ГИА/ВПР:

* сделать все возможное для создания благоприятной обстановки, веры в силы детей и вселяя эту веру в них;
* обеспечить должный контроль за выполнением режима дня и режима питания;
* следовать рекомендациям, изложенным в памятках.

**Психологические рекомендации при подготовке ОГЭ / ЕГЭ**

• 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.

• 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.

**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/ГИА/ВПР.

Как помочь детям подготовиться к экзаменам/проверочным работам:

• 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, родителей.
* Оказывать эмоциональную поддержку учащимся, направленную на формирование уверенности в себе.
* Провести индивидуальные беседы с учащимися, у которых была диагностирована «Повышенная тревожность» (тест Филлипса).