

## **Психологические рекомендации для учителей, готовящих учащихся к тестированию (экзамену)**

– Сосредоточивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки.

– Помогайте подростку поверить в себя и свои способности.

– Помогайте избежать ошибок, настраивайте на то, чтобы школьник максимально реализовал свои возможности в период проведения экзамена.

– Поддерживайте выпускника при неудачах, вселяйте уверенность в том, что в школе ребёнок учится и ошибки при получении знаний неизбежны.

– Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить экзамен, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру.

– 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.

Учителям, помня о том, что «нельзя научиться плавать, стоя на берегу», следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения. Такие тренировки в выполнении тестовых заданий позволят учащимся в ходе сдачи тестирования реально повысить балл. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик практически не будет тратить время на понимание инструкции. Во время таких тренировок формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля. При этом основную часть работы желательно проводить не перед самим экзаменом, а заранее, отрабатывая отдельные детали при сдаче зачетов по пройденным темам, т.е. в случаях не столь эмоционально напряженных, как сдача экзамена.

Психотехнические навыки, полученные учащимися в процессе обучения, не только повышают эффективность подготовки к сдаче тестирования, но и позволяют учащимся более успешно вести себя во время экзамена, способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

## **Качества учителя, оказывающие положительное влияние на учащихся:**

- способность к сочувствию, сопереживанию;
- способность к рефлексии, умение посмотреть на себя и всю ситуацию со стороны;
- умение владеть своими эмоциями, быстро приводить себя в необходимое психофизиологическое состояние;
- умение эффективно слушать (выделять важные и спорные моменты, неясности, фиксировать в оперативной памяти опорные положения и т. д.), управлять диалогом, поддерживать обратную связь с собеседником;
- толерантность, способность терпимо относиться к различным проявлениям жизни, даже если это не очень нравится, но не ущемляет ничьих прав и свобод, в том числе собственных. Это осознанное принятие реалий жизни, представление возможности другим людям мыслить и поступать по-своему;
- способность прогнозировать перспективные результаты своей работы с учащимися, представлять «как слово наше отзовется» в будущей жизни ребёнка.

## **Как создать позитивный психоэмоциональный настрой участников тестирования (экзамена)**

От организатора будет во многом зависеть психологическая атмосфера экзамена. Начало любого контакта - это, прежде всего, улыбка, доброжелательные интонации в голосе, внимание к каждому присутствующему.

Одежда организатора не должна быть вызывающей (яркой, экстравагантной), чтобы не отвлекать учащихся.

Словесные установки организатора должны повышать уверенность ученика в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность сделать ошибку.

Необходимо подбадривать учащихся доброжелательным взглядом, прикосновением, краткой похвалой.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, постарайтесь вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

Овладевайте сами приемами краткой и эффективной мышечной релаксации, и рекомендуйте детям приемы успокаивающего дыхания.