

ЕГЭ и ГИА

Слово «экзамен» в переводе с латинского языка означает "испытание". Именно испытаниями для выпускников, подчас серьезными и судьбоносными, становятся **единый государственный экзамен (ЕГЭ) и государственная итоговая аттестация выпускников 9-х классов (ГИА)**. **ЕГЭ и ГИА** проводятся в новой форме, с использованием **контрольных измерительных материалов (КИМ)**. Основным отличием этой формы аттестации от традиционных экзаменов является то, что она предполагает получение независимой "внешней" оценки **качества подготовки выпускников**. Но в какой бы форме не проводился экзамен – это проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Почему же одни дети спокойно сдают экзамены, а другие - очень волнуются, боятся?

Любой **экзамен** - испытание, которое связано с физическим, интеллектуальным и эмоциональным напряжением. Именно это состояние и называют экзаменационным стрессом. Существуют два основных варианта реакции на него.

Первый - активизация, концентрация всех усилий. При этом сохраняется способность спокойно и адекватно оценивать вопросы и задания, соотносить их со своими знаниями, а также объективно относиться к возникающим трудностям. Для **второго** варианта характерны растерянность, страх неудачи, паника. Тогда теряется способность адекватно реагировать, и хорошо сдать экзамены сложно даже тем, кто знает материал. Именно поэтому реакция на экзаменационный стресс во многом определяет результат ЕГЭ и ГИА.

Значительно усиливают **экзаменационный стресс** негативный настрой; ситуации неопределенности и ограничения времени; сомнения в полноте и прочности знаний, в собственных способностях - логическом мышлении, умении анализировать. Кроме того, злую шутку могут сыграть особенности организации деятельности, присущие ребятам, например медленный темп, длительное вработывание, трудности планирования; психофизиологические качества - сниженная работоспособность, повышенная утомляемость, сложности концентрации и переключения внимания, индивидуальные особенности нервной системы, а также груз ответственности перед родителями и школой.

Но и относиться к экзаменам как испытанию, которое можно пройти только ценой больших жертв и, прежде всего, ценой здоровья, - ошибка. Это время, когда на деле проявляется сотрудничество учителя, учащихся и

родителей, объединенных одной общей целью, где каждый несет свою часть нагрузки, свой вклад в общее дело.

Задача педагога - сделать все, чтобы снизить волнение и страх неудачи. Безотметочное (подчеркну - безотметочное!) проведение пробных ЕГЭ для "проигрывания" процедуры с анализом возникающих проблем и трудных ситуаций позволит определить индивидуальную тактику подготовки и поведения на экзамене. Такой разбор должен быть спокойным, конструктивным. Это научит детей использовать индивидуальные особенности организации деятельности, сформировать навыки работы с тестовыми заданиями, позитивную установку. Обучение школьников навыкам эффективной работы с информацией, правильному распределению нагрузки устранить сомнения в собственных силах и способностях.

Родительская помощь и поддержка должна быть не на словах, а на деле. Помогите организовать рабочее место и режим, побалуйте "вкусеньким", разберите вместе сложную задачу, если это по силам, вместе повторите даты, научите оценивать и регулировать свое состояние. Не запугивайте неудачей и провалом.

Не настаивайте на работе без отдыха и сна. Не запрещайте любимых занятий во время подготовки к экзаменам. Не дергайте ребенка по пустякам, отложите "воспитательные мероприятия", нотации, упреки. Согласуйте с ребенком возможный и достаточный результат экзамена, не настраивайте его только на максимальный, но мало достижимый результат. В случае неудачи ребенка на экзамене не паникуйте, не устраивайте истерику и воздержитесь от обвинений. Сделайте все, чтобы утро перед экзаменом было спокойным, найдите слова, которые позволят ребенку улыбнуться, снять напряжение, настроиться на успех.

В заключении хочется сказать: по сути, наши дети не просто сдают экзамены по учебным предметам, они учатся преодолевать трудности. Эта форма проверки – испытание характера, силы воли, умение в нужное время мобилизоваться, показать свои достижения в определенной области знаний, умение не растеряться, справиться с волнением – этому обязательно надо учить и учиться.

Жизнь любит устраивать нам разнообразные «экзамены».