

1

Ознакомление с процедурой ЕГЭ¹

Успешность сдачи этой формы экзамена во многом зависит от знакомства учащихся с его специфической процедурой. Вместе с тем, именно такой ракурс часто оказывается «белым пятном» при подготовке к ЕГЭ. Как показывает практика, учитель предметник при подготовке к ЕГЭ в основном делает акцент на предметном содержании материала, а процедурные аспекты невольно отходят на второй план.

Не смотря на то, что проводятся пробные проверки и по сотни раз всё разъясняется, ребёнок до конца не осознаёт что и как будет происходить во время экзамена. В этом случае необходимо изучить все этапы проведения экзамена, права и обязанности ученика, внимательно отнестись к разъяснениям педагогов и не бояться задавать вопросы – всё это поможет избавиться от лишней суеты и волнения на самом экзамене.

Важно также разобраться в индивидуальных особенностях планирования времени. Экзамен состоит из двух частей А и В или из трёх А, В и С, в зависимости от предмета, которые возрастают в порядке сложности. Так, если учащийся мотивирован на успешную сдачу экзамена, предмет, который он сдаёт, является профильным, то силы желательно распределить следующим образом. На первую часть А выделить примерно 20 минут времени, на часть В — около 40 минут, остальное время потратить на выполнение заданий части С. Если ученик не мотивирован, например, он не собирается поступать в ВУЗ или предмет не является обязательным для поступления, то ограничений по времени не существует, главное перейти минимальный порог, а для этого важно решить первую часть А и попытаться за оставшееся время выполнить хоть сколько-нибудь заданий, для подстраховки. Следует отметить, что на весь экзамен выделяется 4 часа.

Можно применить следующие формы работы:

1. Рассказ с последующим обсуждением;
2. Просмотр видеозаписи с последующим обсуждением.

Использование наглядных средств в презентации новой информации является одним из наиболее известных психолого-педагогических приемов, способствующих повышению результативности работы. В психологической подготовке к ЕГЭ мы в качестве наглядных материалов можно использовать видеозаписи экзамена. Они имеют **постановочный** характер, это позволяет отобразить наиболее существенные моменты процедуры экзамена и отразить их в записи.

¹ Чибисова М.Ю. Психологическая готовность выпускника к сдаче ЕГЭ [Электронный ресурс] URL: https://psyjournals.ru/files/28293/vesnik_psyobr_2009_1_Chibisova.pdf – дата обращения 10.06.2020 г.

В подготовленных заранее записях стоит обратить особое внимание на следующие процедурные моменты.

1) Общая ситуация экзамена: обстановка в школе и классе, процесс регистрации учеников, предъявление паспорта, размещение учеников за партами и т. д.

2) Начало экзамена: чтение инструкции, запись на доске времени начала и окончания экзамена и т. д.

3) Раздача конвертов (индивидуальных пакетов) с материалами экзамена.

4) Начало работы: заполнение бланков и т. д.

Данные видеозаписи могут демонстрироваться как выпускникам, так и родителям (например, во время родительского собрания). Просмотр сопровождается обсуждением возможных трудностей и ресурсов процедуры.

Необходимо отметить, что опыт использования такой формы работы оказывает также своеобразное коррекционное воздействие и способствует снижению тревоги. Пугающая и незнакомая процедура оказывается логичной и понятной.

3. Игра-драматизация также является эффективным методом, обеспечивающим знакомство с процедурой ЕГЭ. С содержательной стороны игра-драматизация представляет собой проигрывание процедуры экзамена на знакомом материале (юмористическом или общеизвестном). Проведение такой игры позволяет в эмоционально комфортной и безопасной форме освоить основные элементы процедуры экзамена, поскольку знакомое и/или юмористически окрашенное содержание создает благоприятную атмосферу и позволяет сконцентрироваться именно на процессуальных сторонах экзамена.

Игра максимально точно воспроизводит основные процедурные моменты экзамена (задания вложены в конверты и т. д.). Например, можно использовать «настоящие» экзаменационные бланки. В качестве профилактики возможных трудностей на экзамене можно рекомендовать при проведении данной игры смоделировать ситуации, совладание с которыми может представлять определенные сложности для учащихся, например, в некоторые конверты кладется неполный комплект материалов. Для повышения мотивирующего потенциала игры она завершается игровым «поступлением» в учебные заведения (которые также могут быть как реальными, так и фантастическими) на основе количества набранных баллов.

2

Формирование адекватного мнения о ЕГЭ²

Эта цель направлена на преодоление «мифологии», содержание которой было раскрыто ранее, а также формирование личностно-смыслового отношения к ЕГЭ (личностный компонент готовности).

Проработка мифологии является необходимым условием продуктивной работы по подготовке к ЕГЭ.

Если этот этап пропущен, то в дальнейшем негативные предубеждения будут препятствовать продуктивной работе. Основной целью проработки является

осознание существующих предубеждений и их обсуждение в группе, что позволяет в результате сформировать более позитивное отношение к ЕГЭ.

С нашей точки зрения, оптимальным методом в данном случае является групповая дискуссия. Целью такой дискуссии будет не достижение участниками единого мнения, а свободное обсуждение позиций и мнений по обозначенному ведущим вопросу.

Важно отметить, что перед ведущим не стоит задача формирования предельно позитивного отношения.

Как показывает практика, свободное обсуждение этой проблемы в группе позволяет выразить собственные страхи и тревоги, поделиться своими соображениями с другими членами группы и найти ресурсные моменты в новой форме экзамена.

Ведущему необходимо владеть фактической информацией, с помощью которой он может проиллюстрировать обсуждение темы. (Например, известно, что введение ЕГЭ имеет большое позитивное значение для многих территорий нашего региона, где в силу природных условий у выпускников нет возможности часто покидать место проживания для сдачи нескольких экзаменов). Как правило, в ходе дискуссии участники, высказав свои опасения и услышав разные точки зрения, в конечном счете начинают занимать более конструктивную позицию.

Пример дискуссии, используемой при работе с выпускниками и родителями.

«Шкала согласия»

Возможны два варианта проведения этого упражнения.

Вариант 1. Ведущий обозначает в комнате два крайних полюса: согласия и несогласия. Например, крайнее согласие — у окна, крайнее несогласие — у двери. Затем он предлагает участникам различные

² Чибисова М.Ю. Психологическая готовность выпускника к сдаче ЕГЭ [Электронный ресурс] URL: https://psyjournals.ru/files/28293/vestnik_psyobr_2009_1_Chibisova.pdf – дата обращения 10.06.2020 г.

утверждения и просит их занять позицию в пространстве, отражающую степень согласия или несогласия с данным утверждением. После этого ведущий просит желающих прокомментировать свою позицию.

Вариант 2. Шкалы рисуются на бумаге, и участников просят обозначить свою позицию в виде точки на линии. В остальном упражнение проводится аналогично.

Варианты утверждений для выражения степени согласия или несогласия:

- я много знаю о процедуре проведения ЕГЭ;
- ЕГЭ предоставляет школьникам новые возможности;
- сдать ЕГЭ мне по силам.

Сформированность личностно-смыслового отношения к экзамену имеет большое значение при подготовке к ЕГЭ. Это своего рода фундамент, на который надстраиваются любые технологии.

Безусловно, огромную роль в формировании отношения играет семья, но для психолога также остается возможность повлиять на него. Для работы с этой проблемой рекомендуется использовать упражнения, направленные на поиск места экзамена в жизни выпускника.

Пример: упражнение «Дом знаний».

Детям предлагается представить, что все знания, весь опыт, которые они получили за время обучения в школе, превратились в дом. Этот дом необходимо нарисовать, решив для себя, какого он будет размера, какие в нем будут элементы и т. д. По завершении рисунка детям предлагается определить, каким элементом дома будут выпускные экзамены. При обсуждении работы важно обратить внимание детей на то, что экзамен представляет собой неотъемлемую часть их школьной жизни, что он как бы завершает здание, которое строилось в течение 11 лет.

При дефиците времени на подготовку к экзамену стоит сделать акцент именно на преодолении мифологии и формировании ценностно-смыслового отношения.

3

Формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене³

Как показывает практика, к сожалению, даже после опыта сдачи пробных или репетиционных экзаменов ребенок не в состоянии сформулировать для себя наиболее продуктивную стратегию деятельности. Для достижения этой цели необходима специальная работа. Она может проводиться в различных формах.

1. Фронтальная форма (охвачены все выпускники). В этом случае подготовка может происходить в виде классных часов или психологических занятий.

Достоинством такой формы является экономия времени и возможность охватить большое количество учащихся, но возможность обеспечить индивидуальный подход в этом случае меньше.

2. Индивидуальная форма (консультации) максимально обеспечивает адресность рекомендаций, но наиболее трудоемка.

При групповой форме работы учащиеся делятся на мини-группы (до 8—10 человек), с которыми и работает психолог. Критерием для деления могут выступать схожие особенности учебной деятельности.

Такая форма, с одной стороны, достаточно экономична по времени, а с другой — обеспечивает возможность дифференцированной работы по проблеме подготовки к экзамену.

Работу по формированию конструктивной стратегии деятельности на экзамене мы рекомендуем строить в несколько этапов.

1. Анализ особенностей учебной деятельности. Данный анализ может опираться на различные источники:

— психолого-педагогическая диагностика. В практике часто используются результаты диагностики прошлых лет: если выпускник пришел в школу не в текущем учебном году, то, как правило, в школе уже имеются диагностические данные, которые вполне можно применять. Безусловно, возможен также анализ по итогам скрининговой диагностики, если ученики при шли в школу недавно;

— самоанализ ученика. Данный метод предполагает, что выпускник с помощью психолога анализирует особенности своей учебной деятельности, выделяя собственные сильные и слабые стороны. При кажущейся субъективности такая форма имеет значительное преимущество в том, что ставит ученика в активную позицию, тем самым повышая его ответственность;

³ Чибисова М.Ю. Психологическая готовность выпускника к сдаче ЕГЭ [Электронный ресурс] URL: https://psyjournals.ru/files/28293/vesnik_psyobr_2009_1_Chibisova.pdf – дата обращения 10.06.2020 г.

— экспертные оценки педагогов. В этом случае педагоги совместно с психологом анализируют особенности учебной деятельности ребенка, выделяя его сильные и слабые стороны.

2. Выделение «места наименьшего сопротивления». Мы используем здесь термин, предложенный А.Е. Личко в совершенно ином контексте, для обозначения ситуации или процессуальных особенностей экзамена, которые представляют для ученика максимальную трудность. Например, для ребенка-отличника таким «местом наименьшего сопротивления» может стать возможность выполнить минимально нужный объем заданий, отказавшись от других, или необходимость пропустить задание, если они не могут с ним справиться.

3. Разработка адресных рекомендаций для выпускника, родителей, педагогов. Адресность предполагает, что рекомендации даются не о подготовке к экзаменам вообще, а с учетом сильных и слабых сторон учебной деятельности ребенка.

В процессе формирования конструктивной стратегии деятельности на экзамене в качестве эффективного методического инструмента могут использоваться памятки, адресованные выпускникам либо их родителям. Памятка представляет собой краткий перечень основных рекомендаций, направленных на помощь выпускнику или взрослым, его окружающим, при решении той или иной проблемы.

При использовании памятки необходимо учитывать следующие моменты.

1. При первом предъявлении памятки необходимо прорабатывать, т. е. обсуждать ее содержание, проводить параллели с реальным жизненным опытом учащихся, иллюстрировать примерами.

2. К ранее предложенным памяткам следует апеллировать на дальнейших этапах работы. Например, если была предложена памятка «Как повторять материал к экзамену», через некоторое время необходимо обсудить с детьми, какими рекомендациями из памятки они воспользовались, что оказалось для них полезно и т. д.

3. Необходимо, чтобы эти памятки были знакомы различным специалистам, работающим с выпускниками: предметникам, классным руководителям и т. д.

4

Методики самомотивации

Существует пять беспроигрышных методов самомотивации, которые подходят всем (и школьникам, которым предстоит ЕГЭ, тоже).

- **Метод пряника.** Кнута здесь не нужно — его и так часто используют преподаватели, родители, экзаменаторы. А вот пряника не хватает. Научитесь поощрять себя за каждое действие на пути к цели. Чашка горячего шоколада, 10 минут в социальных сетях, встреча с друзьями вместо занятий (почему бы нет, если вы опережаете график?) — выбирайте приятности и сами себе назначайте поощрения.

- **Яркие краски и смех.** Хватит воспринимать учебу, как серые будни. Знания — это не только полезно и перспективно, но и весело. Научитесь находить смешные примеры для запоминания правил. Используйте цветные фломастеры и карандаши для конспектов (только не забывайте о понятности). Ненадолго откажитесь от любимых напитков утром и вечером — пейте их только в перерывах между занятиями. Так ваш мозг научится любить уроки дома.

- **Соревнования.** Нужны истории предшественников, которые уже сдали ЕГЭ на 100 баллов. Научитесь быть лучше, быстрее, умнее, смекалистее. Это не только полезно, но и приятно.

- **Не Юлий Цезарь.** Хорошо, что римский император умел делать два дела одновременно. Но вряд ли он использовал это умение, когда вершил судьбы мира. Потому что понимал: концентрация на одном — это залог успеха. Не распыляйтесь на переживания о русском языке, пока занимаетесь математикой. Не переживайте о подписчиках в социальных сетях — они останутся или отпишутся, этого уже не изменить, только силы зря потратите на опасения. Научитесь сосредотачиваться на одном, отмечая все лишнее. Это получается не сразу, зато освоив такое умение, на экзамене вы будете чувствовать себя так же комфортно, как дома перед телевизором.

- **Цель.** Ничто не мотивирует лучше. Вы же не баллы хотите, а студенческий билет, путевку на море, обещанную мамой, выпускной в лучшем ресторане Москвы. Или еще дальше — место директора в Apple, мировое признание актрисы, да что угодно. Определитесь, зачем вам эти 100 баллов (или 30–50–70), и мозг сам запросится к учебникам.

Бывшие школьники, успешно прошедшие аттестацию, советуют перед началом повторения снять страхи, которые мешают всем. Скачайте рекомендации экспертам, чтобы знать, за какие ошибки на самом деле могут «зарубить» на испытании, а что могут и не заметить.

Преподаватели настоятельно рекомендуют стараться добиться от себя понимания, а не запоминания информации. Если вы ее поймете, то непривычная формулировка вопроса вас с толку не собьет.

Важно найти для себя подходящие учебники, справочники, пособия (2–3 достаточно). Те, с которыми удобно работать конкретному человеку. Идеальных словарей (методичек) нет. Есть такие, с которыми легко вам.

Еще одна полезная подсказка педагогов: составьте список самых сложных для себя вопросов. Их можно разобрать в классе с учителем или провести пару занятий с репетитором, чтобы решать пугающие задачи уверенно.

Хочу — не хочу

Отличный подход для тех, кто никак не может начать. Или страдает «не тем настроением» каждое утро (по вечерам). Когда чувствуете, что просто не можете себя заставить приступить, пообещайте себе всего одну попытку. Что-то вроде: «я остановлюсь, если захочу, через 10 минут».

Заводите будильник и приступайте. Через 10 минут с вероятностью как минимум 50% вы останавливаться не захотите — человеку свойственно втягиваться.

А если и это не работает, попробуйте обмануть свое «не хочу». Дайте себе слово, что занятия всего на 10 минут, и по их прошествии остановитесь. Назавтра пусть это будет 20 минут. Через неделю, сами не замечая, вы спокойно будете проводить над пособиями час.

Сначала попроще

Еще один простой метод начать. Выбирайте раздел, который короче, проще, уже хорошо знаком. Его повторить несложно, и будет с чего начать без внутреннего протеста. К сложным темам стоит приступить на свежую голову.

По порядку

Если на занятиях надо пройти сразу несколько параграфов, не читайте все подряд. Информация смешается в кашу и быстро забудется. Повторяйте материал по вопросам, отвлекаясь на перерывы и практику. Замечательно, если под каждый вопрос очередного варианта ЕГЭ вы составите еще и схематический план ответа на отдельном листе. Или набор клише. Или план сочинения. Потом по этой пачке листов легко будет повторять перед самым экзаменом.

Самостоятельные занятия — это прекрасная практика. Они воспитывают самодисциплину, учат планировать и разбираться в непонятном вопросе своим умом. Но иногда все же полезно воспользоваться помощью старших.

Хотя бы потому, что они лучше ориентируются в предмете и могут рассказать сложную тему увлекательно, даже забавно. Если времени до главных испытаний года осталось мало, стоит подумать:

- над курсами (они существуют в формате онлайн, что удобно);
- программами подготовки офлайн в группе;
- занятиями с репетитором (с их помощью в 2019 году готовились к ЕГЭ больше 50% 100-балльников по русскому и математике профильного уровня);
- посещением факультативных кружков в родной или соседней школе.

Вместе веселей

Многие и без учителей собираются в группы, чтобы подготовиться. Примкнув к таким сознательным школьникам, можно не только получить массу полезной информации, но и найти новых друзей (офлайн, что сегодня редкость).

Делу время

На занятиях многое можно себе позволить — заниматься спортом посреди «урока», пить чай с печеньем, отвлечься на прогулку с собакой. Но вот чего точно нельзя, — так это смешивать развлечения и подготовительный процесс. Забудьте на кухне телефон, отложите планшет, выключите уведомления из социальных сетей. Отвлекаясь на несколько секунд, вы теряете часы.