

# Психологическая подготовка к ЕГЭ: инструментарий

*Марина Чибисова, доцент факультета социальной психологии Московского городского психолого-педагогического университета, научный руководитель лаборатории педагогической психологии методического центра Южного округа, кандидат психологических наук*

## Аннотация

Методический инструментарий психологической подготовки к единому государственному экзамену. Методические возможности достижения целей: знакомство с процедурой ЕГЭ, обозначение распределения ответственности по проблеме подготовки к экзамену, формирование адекватного мнения о ЕГЭ и конструктивной стратегии деятельности на экзамене. Методы иллюстрируются примерами и сопровождаются рекомендациями по применению.

*Теоретические аспекты психологической подготовки к единому государственному экзамену уже рассматривались нами на страницах журнала. Но проблема эта, крайне актуальная для современной педагогической практики, требует прежде всего представить пути практической реализации поставленных и последовательно обоснованных задач.*

*Предложенная нами теоретическая модель получает содержательное методическое наполнение, основанное на выделенных целях и направлениях работы по психологической подготовке к ЕГЭ. Рассматривая метод как способ достижения цели, опишем возможные методы психологической подготовки к ЕГЭ в зависимости от стоящей перед психологом цели.*

### Цель 1: Знакомство с процедурой ЕГЭ

Успешность сдачи экзамена во многом зависит от того, насколько знакомы учащиеся со специфической процедурой экзамена. Анализ практики свидетельствует, что учитель-предметник при подготовке к ЕГЭ в основном делает акцент именно на предметном содержании материала, а процедурные аспекты невольно отходят на второй план.

Эта цель будет актуальной и при работе с родителями. Результаты проведённого под

нашим руководством мониторинга в школах Южного округа г. Москвы свидетельствуют о низком уровне осведомлённости родителей о процедуре экзамена, что, во-первых, повышает их тревогу, а во-вторых, ограничивает возможность оказания поддержки ребёнку.

Чтобы ознакомить учащихся с процедурой ЕГЭ, мы применяем следующие формы работы:

— *Просмотр видеозаписи с последующим обсуждением.*

Использование наглядных средств в презентации новой информации — один из наиболее известных психолого-педагогических приёмов, способствующих повышению результативности работы. В психологической подготовке к ЕГЭ мы в качестве наглядных материалов используем видеозаписи экзамена. Они имеют постановочный характер, поскольку запись реального экзамена невозможна (да и нежелательна как дополнительный стрессовый фактор). Это позволяет отобразить наиболее существенные моменты процедуры экзамена и отразить их в записи. Так, в подготовленных нами записях мы обратили 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 с материалами экзамена.
4. Начало работы: заполнение бланков и т.д.

Видеозаписи могут демонстрироваться как выпускникам, так и родителям (например, во время родительского собрания). Просмотр сопровождается обсуждением воз-

можных трудностей и ресурсов процедуры. Использование этой формы работы оказывает также коррекционное воздействие и способствует снижению тревоги. Пугающая и незнакомая процедура оказывается понятной и логичной.

— Эффективный метод, обеспечивающий знакомство с процедурой ЕГЭ, — *игра-драматизация*. 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 создаёт 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, мы используем «настоящие» экзаменационные бланки. В качестве профилактики возможных трудностей на экзамене при проведении этой игры мы рекомендуем смоделировать ситуации, совладание с которыми может представлять определённые сложности для учащихся, например, в некоторых конвертах кладётся неполный комплект материалов. Для повышения мотивирующего потенциала игры она завершается игровым «попущением» в учебные заведения (которые также могут быть как реальными, так и фантастическими) на основе количества набранных баллов.

Приведём примеры заданий, используемых нами при проведении игры-драматизации

Задания группы А:

А1. У кого из литературных персонажей в голове были одни опилки:

1) Карлсон 2) Винни-Пух 3) Гарри Поттер 4) Курочка Ряба

А2. Как долго просидел на печи Илья Муромец:

1) До совершеннолетия 2) С первого по одиннадцатый класс 3) Тридцать лет и три года 4) Пока не закончился полевой сезон

Задания группы В:

В1. Кто из героев сказки «Репка» оказал решающее влияние на итоги сбора урожая?

В2. Какова температура кипения воды?

Задания группы С:

С1. Опишите жизненную историю героини песни «В лесу родилась ёлочка».

С2. Раскройте смысл пословицы «У семи нянек дитя без глазу».

Участница эксперимента по внедрению программ психологического сопровождения подготовки к ЕГЭ, который проходит под руководством автора статьи в Южном административном округе Москвы, педагог-психолог школы 666 ЮАО Ерёмина О.В. для проведения такой игры разработала задания о процедуре и правилах ЕГЭ, также отражающие общую структуру заданий. Приведём пример предложенных ею вопросов:

Задание группы А:

Чем нельзя пользоваться на экзамене?

1. Гелевой чёрной ручкой.
2. Тестовым материалом (КИМ).
3. Мобильным телефоном.

Задание группы В:

Найдите правильное предложение. Напишите № этого предложения цифрой.

1. Во время экзамена по русскому языку разрешается меняться паспортами.
2. Во время экзамена по географии разрешается пользоваться линейкой (без записей в виде формул).
3. Во время экзамена по математике разрешается пользоваться таблицей умножения.

Задание группы С:

Опишите жизненную ситуацию учащегося, получившего недостаточное количество баллов для поступления в выбранный им вуз.

**Цель 2: Обозначение распределения ответственности по проблеме подготовки к экзамену**

Проблема распределения ответственности между родителями и школой по поводу трудностей ребёнка — одна из острых в психолого-педагогической практике. Можно встретить две крайности этого явления: с одной стороны, попытку родителей возложить ответственность за ребёнка на школу («Я вам отдал, вы и воспитывайте»), с другой — стремление школы сделать от-

ветственным родителем («Займитесь ребёнком»). Ситуация экзамена, безусловно, обостряет подобные противоречия.

Отметим, что, с нашей точки зрения, наиболее продуктивной позицией, обеспечивающей эмоционально комфортные для ребёнка условия и способствующей его оптимальному развитию, является представление о распределении ответственности между родителями и учебным заведением и как результат этого — сотрудничество. Важно, чтобы эта позиция декларировалась и предьявлялась школой: «Мы вместе помогаем нашим детям подготовиться к экзамену».

Оптимальной формой достижения этой цели считаем проведение *тематического родительского собрания*. Необходимо, чтобы собрание, с одной стороны, позволило родителям получить информацию о содержании и структуре подготовки к экзамену, реализуемой в школе, а с другой — осмыслить свою долю ответственности в этом сложном процессе. Поэтому мы рекомендуем к проведению собрания привлекать различных специалистов, занятых подготовкой выпускников: завуча, учителей-предметников и т.д. Наш опыт убеждает, что оптимально включать в такое собрание два компонента: информационный, во время которого сотрудники школы предоставляют данные о сути экзамена и организации подготовки к нему (расписание консультаций и т.д.), и интерактивный, обеспечивающий родителям возможность в дискуссионном формате обсудить собственный вклад в процесс подготовки ребёнка к экзамену.

Приведём пример планирования подобной интерактивной части:

Родителям предлагается следующая инструкция: «У каждого из нас есть свои собственные идеи и предложения о том, как помогать им готовиться к экзаменам. Если мы поделимся друг с другом нашими идеями, это значительно обогатит каждого из нас и в конечном счёте научит нас, как лучше помочь детям». Родителей нужно разделить на группы по 5-6 человек. Каждой группе нужно дать лист бумаги и ручку и объяснить задание: «Сейчас в течение пяти минут вам нужно вспомнить, придумать и записать как можно больше предложений и идей о том, как родители могут помогать своим детям готовиться к экзаменам. Не оценивайте реалистичность этих идей и не

критикуйте их. Ваша задача — просто «накидать» как можно больше идей».

### **Цель 3: Формирование адекватного реалистичного мнения о ЕГЭ**

По сути, эта цель не что иное как преодоление «мифологии», содержание которой было раскрыто в предыдущей статье. Проработка подобной мифологии — необходимое условие продуктивной работы по подготовке к ЕГЭ. Если этот этап пропущен, то в дальнейшем негативные предубеждения будут препятствовать продуктивной работе. Основная цель данной подобной проработки — осознать существующие предубеждения и обсудить их в группе, что позволяет в результате сформировать более позитивное отношение к ЕГЭ.

Оптимальный метод, позволяющий достичь этой цели, — групповая дискуссия. Целью такой дискуссии будет не достижение участниками единой позиции, а свободное обсуждение мнений по обозначенному ведущим вопросу. Важно отметить, что перед ведущим в данном случае не стоит задача формирования предельно позитивного отношения. Как показывает практика, свободное обсуждение данной проблемы в группе позволяет выразить собственные страхи и тревоги, поделиться своими соображениями с другими членами группы и в конечном счёте найти ресурсные моменты в данной форме экзамена. Для ведущего также необходимо владеть фактической информацией, с помощью которой он может проиллюстрировать обсуждение темы (например, известно, что ЕГЭ имеет позитивное значение для тех регионов России, где в силу природных условий у выпускников нет возможности часто покидать место проживания для сдачи экзаменов. Это касается, например, Якутии). Как показывает практика, форма дискуссии позволяет участникам высказать свои опасения и в конечном счёте сформировать более конструктивную позицию.

Приведём пример дискуссии, используемой нами при работе с выпускниками и родителями.

#### **«Шкала согласия»**

Возможно два варианта проведения этого упражнения

Вариант 1. Ведущий обозначает в комнате два крайних полюса: согласия и несогла-

сия. Например, крайнее согласие — у окна, крайнее несогласие — у двери. Затем он предлагает участникам различные утверждения и просит их занять позицию в пространстве, отражающую степень согласия или несогласия с этим утверждением. Затем ведущий просит желающих прокомментировать свою позицию.

Вариант 2. Шкалы рисуются на бумаге, а участников просят обозначить свою позицию в виде точки. 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.

#### **Цель 4: Формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене**

К сожалению, даже опыт сдачи пробных или репетиционных экзаменов не позволяет ребёнку сформулировать для себя наиболее продуктивную стратегию деятельности.

Достичь этой цели можно в различных формах.

Фронтальная форма (охвачены все выпускники). В этом случае подготовка может происходить в виде классных часов или психологических занятий. Достоинство такой формы в экономии времени и возможности охватить большой объём учащихся, но возможность обеспечить индивидуальный подход в этом случае минимальная.

Индивидуальная форма (консультации) максимально обеспечивает адресность рекомендаций, но она наиболее трудоёмка.

Групповая форма предполагает, что 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.

Он может опираться на различные источники:

- психолого-педагогическая диагностика. В нашей практике часто используются результаты диагностики прошлых лет: если выпускник пришёл в школу не в текущем учебном году, то, как правило, когда в школе работает психолог, уже имеются диагностические данные, которые вполне можно применять. Безусловно, возможен также анализ по итогам скрининговой диагностики, если выпускники пришли в школу недавно.

- самоанализ ученика. Этот метод предполагает, что выпускник с помощью психолога анализирует особенности собственной учебной деятельности, выделяя свои 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.

- экспертные оценки педагогов. В этом случае педагоги совместно с психологом анализируют особенности учебной деятельности ребёнка, 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 ребёнка-отличника таким «местом наименьшего сопротивления» может стать возможность выполнить минимально нужный объём заданий, отказавшись от других, или возможность пропустить задание, если он не может с ним справиться.

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

Специфика школьных реалий (большое количество выпускников, чрезмерная нагрузка психологов и классных руководителей) зачастую делает невозможным подобный анализ для каждого выпускника. В этом случае продуктивным становится диффе-

ренцированный подход, когда эта схема применяется не к отдельному выпускнику, а к целой группе.

В качестве примера приведём отрывок из характеристики одной из групп риска:

### **Астеничные дети**

*Краткая психологическая характеристика.* Основная характеристика астеничных детей — высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок.

*Основные трудности.* ЕГЭ требует высокой работоспособности на протяжении длительного времени (трёх часов). Поэтому у астеничных детей очень высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости.

*Рекомендации для родителей:*

*На этапе подготовки.* Очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых ожиданий, которым ребёнок не сможет соответствовать: «Некоторые выпускники занимаются с утра до вечера, а ты после двух часов уже устал». Ребёнок не притворяется, просто таковы его индивидуальные особенности.

Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки, чтобы ребёнок не переутомлялся: ему необходимо делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать. Стоит получить консультацию у психоневролога или невропатолога о возможности поддержать ребёнка с помощью витаминов или травяных сборов.

При формировании конструктивной стратегии деятельности на экзамене в качестве эффективного методического инструмента могут использоваться *памятки*. 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 рекомендации:

1. При первом предъявлении памятки необходимо прорабатывать, т.е. обсуждать их содержание, проводить параллели с реальным жизненным опытом учащихся, иллюстрировать примерами.
2. К ранее предложенным памяткам следу-

ет 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. В этом случае возможна реализация единой стратегии: если все педагоги, работающие с выпускниками, так или иначе обращаются к этим памяткам при общении с ребёнком или родителем, это значительно повышает эффективность работы.

Завершая обзор методического инструментария психологической подготовки к ЕГЭ, хотелось бы отметить, что максимальный результат работы достигается в том случае, когда в школе разрабатывается и реализуется единая психолого-педагогическая программа, направленная на формирование готовности выпускников к ЕГЭ, причём ЕГЭ понимается не как чуждый, заданный извне феномен, а как образовательный ориентир, задающий вектор развития для учебного заведения. □