

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА,  
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
ПОДДЕРЖКА**

**ЕГЭ: трудности  
и стратегии поддержки  
старшеклассников**

**В. Горковенко,**  
*педагог-психолог  
МОУ СОШ №2,  
г. Геленджик*

**Единый государственный экзамен — важная веха в жизни любого выпускника школы. И по-разному воспринимают его дети с разным типом характера, психо-эмоционального состояния, модальности восприятия. Как помочь ученикам справиться с тревожностью, неуверенностью — об этом предлагаемая статья.**

**Правополушарные дети**

**Краткая психологическая характеристика**

**П**равополушарными таких детей называют условно, ведущим у них, как у всех здоровых людей, является левое полушарие, но у них значительно повышена активность правого полушария. У таких детей богатое воображение, хорошо развитое образное мышление. Они прекрасно воспринимают метафоры, образы, сравнения, теряясь при необходимости мыслить логическими категориями.

**Основные трудности, возникающие при сдаче  
Единого государственного экзамена**

Правополушарные дети могут испытывать затруднения при необходимости чётко логически мыслить, структурировать. Им трудно отвлечься от эмоционально-образной составляющей учебного материала и сосредоточиться на фактах и теоретических построениях. Как правило, они хорошо

справляются с гуманитарными предметами, испытывая сложности с предметами естественно-математического цикла. Само по себе тестирование исключительно сложно для правополушарных детей, потому что оно предполагает владение логическими конструкциями, фактами, требует умения анализировать и сопоставлять различные факты. То есть деятельность, связанная с тестированием, «левополушарна» по своей сути.

### Стратегии поддержки

Чтобы учебный материал лучше усваивался, правополушарным детям важно задействовать воображение и образное мышление: использовать сравнения, образы, метафоры, рисунки. Сухой теоретический материал важно проиллюстрировать примерами или картинками. Правополушарным детям имеет смысл пробовать свои силы не столько в простейших тестовых заданиях (заданиях типа А), сколько там, где требуется развёрнутый ответ. Им это будет проще. Возможно, именно с таких заданий им стоит начинать, а уже потом переходить к тестам множественного выбора (к заданиям типа В и С).

## Дети-синтетики

### Краткая психологическая характеристика

Синтетический, или глобальный, стиль деятельности характеризуется рядом типичных аспектов. Дети-синтетики опираются в большей степени на общее, а не на частности. Они мало внимания уделяют деталям, потому что их интересуют общие взаимосвязи.

### Основные трудности

Синтетики часто испытывают трудности с анализом, выделением опорных моментов в информации, делением материала на смысловые блоки. Обычно таким детям трудно составлять планы или конспекты, некоторые из них составляют план уже после того, как работа написана. Синтетики редко концентрируются на одной проблеме, им свойственно рассматривать её в широком контексте, во взаимосвязи с другими, соотносить полученные знания с личным опытом и мнениями других. При сдаче ЕГЭ синтетики могут испытывать затруднения, связанные с необходимостью аналитической деятельности и оперирования конкретными фактами.

### Стратегии поддержки

Очень важно развивать у синтетиков аналитические навыки, учитывая, что общий ход их деятельности — от общего к частному. При изучении каждой темы важно её обобщить, выделить основные блоки и наполнить их конкретным содержанием. При работе с тестами синтетиков нужно ориентировать на выявление основного в каждом задании: что здесь является главным, на что стоит обращать внимание в первую очередь? В начале работы синтетикам стоит ознакомиться с материалом в целом: просмо-

треть имеющиеся задания, бегло ознакомиться с их содержанием. Это поможет им сориентироваться. Синтетикам может помочь составление общего плана деятельности в самом начале работы. Кроме того, на экзамене им важно опираться на умение выделять главное в каждом вопросе.

## Тревожные дети

### Краткая психологическая характеристика

Для тревожных детей учебный процесс сопряжён с определённым эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учёбой, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и т.д.). Каким образом можно распознать тревожного ребёнка? Эти дети часто перепроверяют уже сделанное, постоянно исправляют написанное, причём это может и не вести к существенному улучшению качества работы. При устном ответе они, как правило, пристально наблюдают за реакциями взрослого. Они обычно задают множество уточняющих вопросов, часто переспрашивают учителя, проверяя, правильно ли они его поняли. Тревожные дети при выполнении индивидуального задания обычно просят учителя «посмотреть, правильно ли они сделали». Они часто грызут ручки, тербят пальцы или волосы.

### Основные трудности

Ситуация экзамена вообще сложна для тревожных детей, потому что она по природе своей оценочная. Наиболее трудной стороной ЕГЭ для тревожного ребёнка является отсутствие эмоционального контакта с взрослым.

### Стратегии поддержки

Для тревожных детей особенно важно создание ситуации эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе. Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьёзности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей этой категории приводит только к дезорганизации их деятельности. Задача взрослого — создание ситуации успеха, поощрение, поддержка. В этом огромную роль играют поддерживающие высказывания: «Я уверен, что ты справишься», «Ты так хорошо справился с контрольной по физике».

## Неуверенные дети

### Краткая психологическая характеристика

Проблема таких детей в том, что они не умеют опираться на собственное мнение, склонны прибегать к помощи других людей. Неуверенные дети не могут самостоятельно проверить качество своей работы: они сами себе

не доверяют. Они могут хорошо справляться с теми заданиями, где требуется работа по образцу, но испытывают затруднения при необходимости самостоятельного выбора стратегии решения. В подобной ситуации они обычно обращаются за помощью к одноклассникам или родителям (особенно при выполнении домашнего задания). Такие дети списывают не потому, что не знают ответа, а потому, что не уверены в правильности своих знаний и решений. В поведенческом плане им часто присущ конформизм, они не умеют отстаивать собственную точку зрения. Неуверенные дети часто подолгу не могут приступить к выполнению задания, но достаточно педагогу подсказать им первый шаг, как они начинают работать.

**В. Горковенко**  
ЕГЭ: трудности и стратегии по поддержке старшекласников

### Основные трудности

Неуверенные дети испытывают затруднения во время любого экзамена, поскольку им сложно опираться только на собственные ресурсы и принимать самостоятельное решение. При сдаче Единого государственного экзамена подобные дети испытывают дополнительные сложности, поскольку принципиальное значение там имеет самостоятельный выбор стратегии деятельности, а эта задача для неуверенных детей крайне сложна.

### Стратегии поддержки

Очень важно, чтобы неуверенный ребёнок получил положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора. При работе с такими детьми необходимо воздерживаться от советов и рекомендаций («Сначала реши простые задания, а потом переходи к сложным»). Лучше предложить выбрать ему самому и терпеливо дожидаться, когда он примет решение («Как ты думаешь, с чего лучше начать: с простых или сложных заданий?»).

## Дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации

### Краткая психологическая характеристика

Обычно этих детей характеризуют как «невнимательных», «рассеянных». Как показывает практика, у них очень редко имеют место истинные нарушения внимания. Гораздо чаще «невнимательные» дети — это дети с низким уровнем произвольности. У них сформированы все психические функции, необходимые для того, чтобы быть внимательными, но общий уровень организации деятельности очень низкий. У таких детей часто неустойчивая работоспособность, им присущи частые колебания темпа деятельности. Они могут часто отвлекаться.

### Основные трудности

ЕГЭ требует очень высокой организованности деятельности. Непроизвольные дети при общем высоком уровне познавательного развития и

вполне достаточном объёме знаний могут нерационально использовать отведённое время.

### Стратегии поддержки

Психические функции формируются через наличие внешних опор. Поэтому на этапе подготовки очень важно научить ребёнка использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства. Такими средствами могут стать песочные часы, отмеряющие время, нужное для выполнения задания; составление списка необходимых дел (и их вычёркивание по мере выполнения); линейка, указывающая на нужную строчку, и т.д. Бесплезно призывать таких детей «быть внимательнее», поскольку это им недоступно.

## Перфекционисты и отличники

### Краткая психологическая характеристика

Дети этой категории обычно отличаются высокой или очень высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью. Если они выполняют задание, то стремятся сделать его лучше всех или быстрее остальных использовать дополнительный материал. Перфекционисты очень чувствительны к похвале и вообще к любой оценке своей деятельности. Всё, что они делают, должно быть замечено и получить соответствующую (естественно, высокую!) оценку. Для таких детей характерен очень высокий уровень притязаний и крайне неустойчивая самооценка. Для того, чтобы чувствовать себя хорошими, им нужно не просто успевать, а быть лучшими, не просто хорошо справляться с заданием, а делать это блестяще.

### Основные трудности

ЕГЭ для такой категории детей — это тот самый случай, когда верной оказывается пословица: «Лучшее — враг хорошего». Им недостаточно выполнить минимально необходимый объём заданий, им нужно сделать всё, причём безошибочно. Ещё один возможный камень преткновения для них — это необходимость пропустить задание, если они не могут с ним справиться.

### Стратегии поддержки

Очень важно помочь таким детям скорректировать их ожидания и осознать разницу между «достаточным» и «превосходным». Им необходимо понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания. На предэкзаменационном этапе перфекционистам можно предложить тренировочные упражнения, где им потребуется выбирать задания для выполнения и не нужно будет делать всё подряд.

## Астенические дети

### Краткая психологическая характеристика

Основная характеристика астеничных детей — высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок. Как правило, утомляемость связана с особенностями высшей нервной деятельности и имеет не столько чисто психологическую, сколько неврологическую природу, поэтому возможности её коррекции крайне ограничены.

### Основные трудности

ЕГЭ требует высокой работоспособности на протяжении достаточно длительного периода времени (3 часа). Поэтому у астеничных детей очень высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости.

### Стратегии поддержки

При работе с астеничными детьми очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, 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. Родителям астеничных детей стоит получить консультацию у психоневролога или невропатолога о возможности поддержать ребёнка с помощью витаминов или травяных сборов.

## Гипертимные дети

### Краткая психологическая характеристика

Гипертимные дети обычно быстрые, энергичные, активные, не склонные к педантизму. У них высокий темп деятельности, они импульсивны и порой несдержанны. Они быстро выполняют задания, но зачастую делают это небрежно, не проверяют себя и не видят собственных ошибок. Такие дети склонны пренебрегать точностью и аккуратностью во имя скорости и результативности. Гипертимные дети испытывают затруднения в ходе работы, требующей высокой тщательности, собранности и аккуратности, зато прекрасно справляются с заданиями, требующими высокой мобильности и переключаемости. Особенностью этой категории детей часто является также невысокая значимость учебных достижений, сниженная учебная мотивация.

### Основные трудности

Процедура ЕГЭ требует высокой собранности, концентрации внимания, тщательности и аккуратности, а эти качества обычно являются слабым

местом гипертимных детей. С другой стороны, они, как правило, обладают хорошей переключаемостью, что помогает им справиться с экзаменационными заданиями.

### Стратегии поддержки

Очень важно не пытаться изменить темп деятельности, особенно с помощью инструкций типа «Не торопись». Он всё равно будет работать в том темпе, в котором ему комфортно. Необходимо развивать у таких детей функцию контроля, то есть навыки самопроверки: по завершении работы найти ошибки, самостоятельно проверить результаты выполнения задания. Основной принцип, которым нужно руководствоваться гипертимным детям: «Сделал — проверь». Кроме того, необходимо создать у таких детей ощущение важности ситуации экзамена. Это именно тот случай, когда нужно со всей серьёзностью разъяснить, какое огромное значение имеют результаты ЕГЭ.

## «Застревающие» дети

### Краткая психологическая характеристика

Таких детей характеризует низкая подвижность, низкая лабильность психических функций. Они с трудом переключаются с одного задания на другое. Они основательны и зачастую медлительны. Ещё одна их особенность заключается в том, что им требуется длительный ориентировочный период при выполнении каждого задания. Если таких детей начинают торопить, темп их деятельности снижается ещё больше.

### Основные трудности

Процедура ЕГЭ требует высокой мобильности: необходимо быстро переключаться с одного задания на другое, актуализировать знания из различных разделов школьной программы. Это может представлять трудность для «застревающих» детей.

### Стратегии поддержки

Навык переключения тренировать довольно сложно, но вполне реально научить ребёнка пользоваться часами, для того чтобы определять время, необходимое для каждого задания. Это может происходить в следующей форме: «Тебе нужно решить 5 задач за час. Значит, на каждую задачу ты можешь потратить не более 12 минут». Такие упражнения помогут ученику развивать умение переключаться. Можно также заранее определить, сколько времени можно потратить на каждое задание на экзамене.

## Аудиалы и кинестетики

### Краткая психологическая характеристика

Известно, что у человека три основные модальности восприятия: аудиальная (слуховая), визуальная (зрительная) и кинестетическая (тактильная). У каждого человека одна из этих модальностей является ведущей, определяющей доминирующий способ получения и переработки информации. Обучение в школе обычно включает опору на все три модальности (устный рассказ, наглядное пособие, практическая работа), что в целом позволяет усваивать программу детям всех трёх групп.

### Основные трудности

В отличие от традиционного экзамена, включающего аудиальные и кинестетические элементы (особенно если экзамен проводится устно), ЕГЭ имеет исключительно визуальную форму. Это облегчает задачу для детей-визуалов, одновременно усложняя её для детей-аудиалов и кинестетиков.

### Стратегии поддержки

Необходимо, чтобы дети данных категорий осознали особенности своего учебного стиля, то есть смогли чётко сформулировать для себя, как именно они лучше всего усваивают учебный материал, и воспользовались этим знанием при повторении учебного материала. Аудиалы могут воспользоваться речью, то есть очень тихо проговаривать задания вслух. Кинестетики могут помочь себе простыми движениями (например, по двигать ногами под столом).

### Сравнительный анализ традиционного экзамена и ЕГЭ

Отличительные особенности	Традиционный экзамен	Единый государственный экзамен
Что оценивается?	Важны не просто фактические знания, а умение их преподнести. Уровень развития устной речи может позволить скрыть пробелы в знаниях	Оцениваются фактические знания и умение рассуждать, решать
Что влияет на оценку?	Большое влияние оказывают субъективные факторы: контакт с экзаменатором, общее впечатление и т.д.	Оценка максимально субъективна
Возможность исправить собственную ошибку	На устном экзамене можно исправить ошибку во время рассказа или при ответе на вопрос экзаменатора, на письменном – при проверке собственной работы	Практически отсутствует
Кто оценивает?	Знакомые ученику люди	Незнакомые эксперты
Когда можно узнать результаты экзамена?	На устном экзамене – практически сразу, на письменном – в течение нескольких дней	Через сравнительно более длительное время



Отличительные особенности	Традиционный экзамен	Единый государственный экзамен
Критерии оценки	Известны заранее	Уточняются уже после завершения экзамена
Содержание экзамена	Ученик должен продемонстрировать владение определённым фрагментом учебного материала (определённой темой, вопросом и т.д.)	Экзамен охватывает практически весь объём учебного материала
Как происходит фиксация результатов?	На письменном экзамене – на том же листе, на котором выполняются задания. На устном – на черновике	Результаты выполнения задания необходимо перенести на специальный бланк регистрации ответов
Стратегия деятельности во время экзамена	Унифицированная	Индивидуальная

### Психологические рекомендации

#### *Уважаемые родители!*

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребёнка в сдаче Единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника?

Поддерживать ребёнка – значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребёнку своё удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты всё сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица. Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- опираться на сильные стороны ребёнка,
- избегать подчёркивания промахов ребёнка,
- проявлять веру в ребёнка, сочувствие к нему, уверенность в его силах,
- создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть продемонстрировать любовь и уважение к ребёнку.

Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи. Поддерживайте своего ребёнка, демонстрируйте, что понимаете его переживания. Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребёнку всегда передаётся волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребёнок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребёнок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Наблюдайте за самочувствием ребёнка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, свя-

занное с переутомлением. Контролируйте режим подготовки ребёнка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Обратите внимание на питание ребёнка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., стимулируют работу головного мозга.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребёнка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребёнка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребёнок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нём содержатся, это поможет настроиться на работу;
- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования — не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

И помните самое главное — это снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить подходящие условия для занятий.

### **Психологические рекомендации для учителей, готовящих детей к Единому государственному экзамену**

- Сосредоточивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах ученика 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.
- Приложите усилия, чтобы родители не только ознакомились с правилами для выпускников, но и не были сторонними наблюдателями во время подготовки ребёнка 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.

### Советы классному руководителю

Одна из основных целей Единого государственного экзамена — получение более эффективного инструмента оценки качества образования. Введение экзамена в тестовой форме предполагает наличие готовности её участников. Поэтому сегодня особым образом актуализируется оказание психологической, педагогической и информационной поддержки всем участникам эксперимента.

Сегодня, когда идёт организационно-технологическая подготовка к ЕГЭ, прослеживается общее нарастание тревожности перед тестированием. Именно поэтому перед нами встаёт задача — определить возможные направления психологической работы с учащимися по снятию напряжения и страха перед тестированием, рассказать о тех методах и приёмах самоорганизации, которые помогут ученику актуализировать свои знания в процессе тестирования.

#### Экзаменационная (тестовая) тревожность

Экзамены представляют собой нелёгкую, но неизбежную часть нашей жизни. Одни воспринимают экзамены достаточно легко и идут на него, 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 нём 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.

**Как помочь детям подготовиться к экзаменам:**

- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
  - Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзамена.
  - Контролируйте режим подготовки ребёнка, не допускайте перегрузок.
  - Помогите детям распределить темп подготовки по дням.
  - Приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
- В подготовительный период рекомендуем:
- Оформить уголки для учащихся, учителей, родителей.
  - Не нагнетать обстановку.
  - Повысить степень «прозрачности» подготовки и проведения ЕГЭ.

**Психологические рекомендации организаторам ЕГЭ**

Какие факторы могут повлиять на создание атмосферы спокойной, творческой активности учащихся?

**Состояние самой аудитории:**

- Аудитория должна быть чистой, ухоженной, желательно с комнатной зеленью. Наличие зелёного цвета помогает человеческому глазу отдохнуть и расслабиться. Кроме этого, зелёный в целом благотворно, успокаивающе влияет на психику человека.

**Как создать позитивный психоэмоциональный настрой участников ЕГЭ:**

- Начало любого контакта, особенно с незнакомыми людьми, — это прежде всего улыбка, доброжелательные интонации в голосе, внимание к каждому присутствующему.
- Словесные установки учителя-организатора должны повышать уверенность ученика в себе, так как чем больше ребёнок боится неудачи, тем больше вероятность сделать ошибку.
- Необходимо подбадривать учащихся доброжелательным взглядом, прикосновением, краткой похвалой.

**Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:**

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нём содержатся. Это поможет настроиться на работу;
- внимательно прочитать вопрос до конца и понять смысл (характерная ошибка во время тестирования — не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен в правильности, пропусти его и отметь, чтобы к нему вернуться.

**Психологические рекомендации выпускникам****Уважаемые выпускники!**

Прежде чем давать Вам психологические рекомендации, необходимо заметить, что даже если Вы будете сдавать Единый государственный экзамен не в своей школе:

- Вас встретят доброжелательные педагоги,
- каждый будет обеспечен рабочим местом и всеми необходимыми материалами,
- на все организационные вопросы Вы сможете получить ответы у педагогов.

Ознакомьтесь с рекомендациями при подготовке к экзамену, возможно, они помогут Вам рационально организовать свою деятельность. При необходимости обратитесь к школьному психологу — он поможет Вам овладеть конкретными методами, приёмами и способами саморегуляции, психотехническими упражнениями, позволяющими управлять своим эмоциональным состоянием, регулярно посещайте психологические занятия.

Следует выделить *три основных этапа*:

- подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом,
- поведение накануне экзамена,
- поведение собственно во время экзамена.

#### **Подготовка к экзамену:**

- Сначала подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- Можно ввести в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.
- Составьте план занятий. Для начала определите, кто ты — «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо чётко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.
- Начните с самого трудного, с того раздела, который знаете хуже всего. Но если Вам трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который Вам больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдёте в рабочий ритм, и дело пойдёт.
- Чередуйте занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счёт составления планов, схем, причём желательнее на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
- Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки знакомят Вас с конструкциями тестовых заданий.
- Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов (в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).
- Готовясь к экзаменам, никогда не думайте о том, что не справитесь с заданием, а напротив, мысленно рисуйте себе картину триумфа.
- Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, ещё раз остановиться на самых трудных вопросах.

### Накануне экзамена

- Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы уже устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестаньте готовиться, примите душ, совершите прогулку. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроя. Ведь экзамен — это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
- В пункт сдачи экзамена Вы должны явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с чёрными чернилами.

### Во время тестирования

- В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будьте внимательны!!! От того, как Вы внимательно запомните все эти правила, зависит правильность Ваших ответов!
- В процедуре заполнения бланков возможны некоторые изменения, о которых вас обязательно проинформируют.
- При получении результатов тестирования вы имеете право ознакомиться с проверенной работой и, если не согласны с оценкой, можете подать апелляцию (в течение 3 дней после объявления результата) в конфликтную комиссию.

#### ***Приведём несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования.***

- Сосредоточьтесь! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда Вы прояснили все непонятные для себя моменты, постарайтесь сосредоточиться и забыть про окружающих. Для Вас должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопитесь не спеша! Жёсткие рамки времени не должны влиять на качество Ваших ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитайте вопрос дважды и убедитесь, что Вы правильно поняли, что от Вас требуется.
- Начните с лёгкого! Начните отвечать на те вопросы, в знании которых Вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда Вы успокоитесь, голова начнёт работать более ясно и чётко, и Вы войдёте в рабочий ритм. Вы как бы освободитесь от нервозности, и вся Ваша энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.
- Пропускайте! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помните: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми Вы обязательно справитесь. Просто глупо недобрать очков только потому, что Вы не дошли до «своих» заданий, а застряли на тех, которые вызывают у Вас затруднения.
- Читайте задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что Вы стараетесь понять условия задания «по первым словам» и достраива-

ете концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых лёгких вопросах.

- **Думайте только о текущем задании!** Когда Вы видите новое задание, забудьте всё, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые Вы применили в одном (уже, допустим, решённом), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даёт и другой бесценный психологический эффект — забудьте о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось Вам «не по зубам»). Думайте только о том, что каждое новое задание — это шанс набрать очки.
- **Исключайте!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).
- **Запланируйте два круга!** Рассчитайте время так, чтобы за две трети всего отведённого времени пройти по всем лёгким заданиям («первый круг»). Тогда Вы успеете набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые вначале пришлось пропустить («второй круг»).
- **Проверьте!** Оставьте время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

## Советы школьному психологу

Единый государственный экзамен — это достаточно новая реальность в нашем образовательном пространстве, а проблемы подготовки к ЕГЭ — это поле деятельности не только педагогов, но и психологов.

Условно можно выделить три группы трудностей, с которыми сталкиваются старшеклассники во время ЕГЭ: когнитивные, личностные и процессуальные.

**1. Когнитивные трудности** — это трудности, связанные с особенностями переработки информации в ходе ЕГЭ, со спецификой работы с тестовыми заданиями. Причём, если для педагога важен объём знаний, то с психологической точки зрения важнее умение пользоваться этими знаниями.

**В чём заключаются трудности?** Значительную трудность может представлять сама *работа с тестовыми заданиями*. Тестирование предполагает формирование особых навыков: выделять существенные стороны в каждом вопросе и отделять их от второстепенных; оперировать фактами и положениями, вырванными из общего контекста. Традиционное обучение, как правило, более контекстно, в большей степени делает акцент на умениях выстраивать взаимосвязи в рамках отдельной темы.

**Чем может помочь психолог?** Необходимо понять, какие психологические функции обеспечивают успешность в выполнении заданий ЕГЭ. Это преимущественно *хорошая переключаемость и оперативная память*. В отличие от традиционного экзамена, тесты, не имеющие логической связи между заданиями, требуют умения оперировать большим

объёмом данных и быстро переключаться с одной темы на другую. В работе с выпускниками при подготовке к ЕГЭ для преодоления когнитивных трудностей можно использовать задания двух типов:

- психогимнастические упражнения, развивающие переключаемость в целом (работа с таблицами Шульте и т.п.);
- игры и задания, основанные на материале школьных предметов, причём не столько акцентируются фактические знания, сколько развиваются навыки оперирования понятиями и переключения. Пример такого упражнения — модификация известной игры «Ассоциации», где в качестве ассоциируемых понятий используются термины из школьных курсов биологии, физики и др. Инструкция имеет следующий вид: «У ведущего в руках мяч. Он может бросить его любому игроку и назвать любое понятие из... (*называется предмет*). Задача игрока — поймать мяч и назвать ассоциацию с этим понятием, после чего игрок становится ведущим». Игру можно усложнить, используя штрафные очки за ассоциации, не связанные с предметом, или вводя бонусы за тематические ассоциации.

**2. Личностные трудности** обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями.

**В чём заключаются эти трудности?** Прежде всего, это *отсутствие полной и чёткой информации о процедуре* Единого государственного экзамена. При традиционной форме сдачи экзамена ученик может рассчитывать на поддержку со стороны родителей, старших товарищей, учителей. Все они так или иначе сталкивались с экзаменом на различных этапах своей жизни и могут поделиться опытом: «Когда я сдавал экзамены (заканчивал школу и т.д.), я делал так». ЕГЭ — это нечто новое не только в опыте ученика, но и в опыте окружающих его людей. Они не могут поддержать его, потому что у них это было не так! Известно, что дефицит информации повышает тревогу. Это способствует тому, что у ученика появляется иррациональное убеждение по поводу ЕГЭ, никак не обоснованное и от этого ещё более пугающее: «Сдать ЕГЭ всё равно никто не сможет», «Придётся сдавать ЕГЭ, значит, хорошую оценку не получить».

Традиционно ситуация экзамена в школе во многом смягчается тем, что детей окружают знакомые люди. Вне зависимости от того, как учителя относятся к ребёнку, их поведение предсказуемо, что во многом способствует снижению тревоги, которую испытывает ребёнок. Фактически на традиционном экзамене ученик, с одной стороны, находится в ситуации большей психологической защищённости; с другой стороны, конечно, эта защищённость может оборачиваться необъективностью педагога. Но даже такая необъективность может поддерживать ученика, поскольку позволяет ему «сохранить лицо»: заниженная оценка учителя помогает поддерживать собственную самооценку, а мысль о том, что «вступительные экзамены в институт ещё покажут, как я знаю на самом деле», тоже снижает тревогу.

При сдаче ЕГЭ выпускники лишены такой поддержки. Там всё чужое — взрослые, дети, помещение. Принимают и оценивают результаты экзамена незнакомые люди, что приводит к повышению тревоги и недостаточной сконцентрированности на задании.

Раньше выпускные экзамены традиционно считались своего рода репетицией вступительных, что в значительной мере способствовало сни-



жению тревоги при поступлении в институт. ЕГЭ — это сразу два экзамена: выпускной и вступительный, и это повышает его субъективную значимость, а следовательно, и уровень тревоги учащихся.

Необходимо отметить, что основное следствие личностных трудностей — это повышенный уровень тревоги учащихся на экзамене, что приводит к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности. Тревога — это весьма энергоёмкое занятие. Чем больше ребёнок тревожится, тем меньше сил у него остаётся на учебную деятельность.

**Чем может помочь психолог?** Прежде всего, очень важно предоставить достаточно информации о том, что такое Единый государственный экзамен, уделив особое внимание его позитивным сторонам. При высоком уровне тревоги, вызванной особой значимостью экзамена, можно провести работу, направленную на субъективное снижение значимости экзамена. Помогая выпускнику осознать, что оценка ЕГЭ не имеет фатального значения, мы тем самым способствуем большей уверенности.

«Что самое страшное может случиться, если оценка ЕГЭ будет низкой? Какие преимущества даст высокий балл ЕГЭ?» Обсуждение таких вопросов с выпускниками поможет им составить более реалистичный образ этого «незнакомого зверя».

Очень полезным будет также выяснение тех убеждений, которые существуют у детей по поводу ЕГЭ. Это может быть «мозговой штурм» или дискуссия, где дети смогут поделиться своими страхами и опасениями. Психолог в этом случае выступает в роли эксперта, помогающего оценить обоснованность и правдоподобность тех фантазий, которыми выпускники делятся друг с другом.

Необходимо также привлечь к этой работе родителей и педагогов, так как они, вольно или невольно, могут поддерживать тревоги выпускников.

**3. Процессуальные трудности** связаны с самой процедурой Единого государственного экзамена. Эта процедура во многом имеет инновационный, непривычный для детей характер, что может явиться причиной значительных трудностей на экзамене.

*В чём заключаются эти трудности?* Можно выделить несколько групп:

- *Трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов.* Процедура Единого государственного экзамена предполагает особую форму заполнения бланков, которая непривычна для учащихся. Обычно дети фиксируют свои ответы на том же листе, где записаны вопросы, по необходимости пользуясь черновиком. Задание и ответ в такой ситуации представляют собой нечто целостное, что позволяет также при проверке обнаружить возможные ошибки. Процедура ЕГЭ разводит вопрос и ответ, что создаёт для детей дополнительные сложности. У них может возникнуть страх ошибиться при заполнении бланка. Возможны также трудности с кодированием-раскодированием информации (соотнесением содержания и соответствующего ему номера).

- *Трудности, связанные с ролью взрослого.* Обычно на экзамене педагог, особенно работающий в данном классе, совмещает функции поддержки и оценки. В ситуации ЕГЭ присутствующие педагоги — это только наблюдатели, что также может повышать тревогу у выпускников.

• *Трудности, связанные с критериями оценки.* Контраст с привычными проверочными процедурами действительно велик (обычно — личный контакт с экзаменатором, здесь — отсутствие такового, обычно — развёрнутый цветистый ответ, здесь — лаконичный и т.п.).

Процедура ЕГЭ требует особой *стратегии деятельности*: ученику необходимо определить для себя, какие задания и в каком соотношении он будет выполнять. И здесь мы сталкиваемся ещё с одной специфической проблемой, о которой мы уже упоминали. При традиционной форме проведения экзамена способы подготовки и организации деятельности во время экзамена более или менее одинаковы: на письменном экзамене ученики имеют стандартный набор заданий, с которым они должны справиться, на устном — изложить заранее выученное содержание экзаменационного билета. А в случае ЕГЭ определение стратегии деятельности становится ключевым моментом, поскольку это во многом определяет экзаменационную оценку. Следование какой-то рекомендуемой, а не индивидуальной, эффективной для себя стратегии работы может привести к тому, что человек делает не то, что ему удобно, и это в конечном счёте приводит к снижению результата. На выбор стратегии оказывает влияние множество факторов. Например, он может зависеть от уровня притязаний. Неумение адекватно оценивать свои возможности (завышенный или заниженный уровень притязаний), отсутствие информации о том, как будет оцениваться работа, может привести к выбору неэффективной для себя стратегии.

Таким образом, процессуальные трудности связаны с недостаточным знакомством с процедурой экзамена и отсутствием чёткой стратегии деятельности.

**Чем может помочь психолог?** Преодоление процессуальных трудностей должно ориентироваться на овладение специфическими особенностями процедуры ЕГЭ. Хороший поддерживающий эффект оказывает не просто рассказ о процедуре ЕГЭ, но её проигрывание, причём в юмористической форме. Комическое представление пугающей ситуации способствует снижению у детей напряжения и тревоги. Такое проигрывание может также включать совместное с детьми сочинение комических вопросов и подготовку юмористических заданий друг для друга. Кроме того, психолог может помочь в выработке индивидуальной стратегии деятельности для каждого старшеклассника.

## **Приёмы, мобилизующие интеллектуальные возможности школьников при подготовке и сдаче экзаменов**

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Её недостаток резко снижает скорость нервных процессов. **Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды.** В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.

Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зелёный чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. В сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание. Для того чтобы расщепить соки, тоже требуется вода. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.

Вторая проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, — это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Если доминирует одно из них — правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие — правой половиной. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.

Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется **«перекрёстный шаг»** и проводится следующим образом.

Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.

Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

Если нет возможности сделать «перекрёстный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий приём: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «X», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

Следующее упражнение уменьшает кислородное голодание, усиливая негативное влияние стресса. Для борьбы с кислородным голоданием существует приём под названием **«энергетическое зевание»**. Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3–5 зевков.

**Краснодарский край**