

ЕГЭ:

трудности и стратегии
поддержки старшеклассников

Единый государственный экзамен — это новая реальность в нашем образовательном пространстве, а проблемы подготовки к ЕГЭ — это поле деятельности не только педагогов, но и психологов. С какими трудностями сталкиваются старшеклассники во время ЕГЭ? Каким образом психолог может поддержать их? Попробуем ответить на эти вопросы.

Условно можно выделить три группы трудностей ЕГЭ: когнитивные, личностные и процессуальные.

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

В чем заключаются трудности? Прежде всего, 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 умении выстраивать взаимосвязи в рамках отдельной темы.

Чем может помочь психолог? Необходимо понять, какие психологические функции обеспечивают успешность в выполнении заданий ЕГЭ. На наш взгляд, это преимущественно *хорошая переключаемость и оперативная память*. В отличие от традиционного экзамена, тесты, не имеющие логической связи между заданиями, требуют умения оперировать большим объемом данных и быстро переключаться с одной темы на другую. В нашей работе с выпускниками при подготовке к ЕГЭ для преодоления когнитивных трудностей мы используем задания двух типов:

- психогимнастические упражнения, развивающие переключаемость в целом (работа с таблицами Шульце и т.п.);
- игры и задания, основанные на материале школьных предметов, причем 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 чем заключаются эти трудности? Прежде всего, это *отсутствие полной и четкой информации о процедуре* единого государственного экзамена. При традиционной форме сдачи экзамена он 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 еще более пугающее: «Сдать ЕГЭ все равно никто не сможет», «Придется 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 ребенку, их поведение предсказуемо, что во многом способствует снижению тревоги, которую испытывает ребенок. Фактически на традиционном экзамене ученик, с одной стороны, находится в ситуации большей психологической защищенности. С другой стороны, конечно, эта защищенность 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 еще покажут, как я знаю на самом деле», тоже снижает тревогу.

При сдаче ЕГЭ выпускники лишены такой поддержки. Там все 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 снижению 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.

Подытоживая сказанное, отметим, 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 энергоемкое занятие. Чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается 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 чем заключаются эти трудности? Можно выделить несколько групп.

- ***Трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов.*** Процедура единого государственного экзамена предполагает особую форму заполнения бланков, которая является непривычной 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 создает 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 — развернутый цветистый ответ, здесь — лаконичный и т.п.).
- *Трудности, связанные с незнанием своих прав и обязанностей.* ЕГЭ дает возможность выпускнику занять значительно более активную позицию, нежели традиционная школьная система. Обычно ученики не имеют права оценивать содержание предлагаемого им задания и тем более оспаривать полученные ими оценки, тогда как процедура ЕГЭ предполагает обе эти возможности. Естественно, что в ситуации традиционного школьного обучения у ученика не формируется умение открыто заявлять о себе (задавать уточняющие вопросы, заявлять о своих правах), тем более в незнакомой аудитории, незнакомому взрослому.

Процедура ЕГЭ требует особой *стратегии деятельности*: ученику необходимо определить для себя, какие задания и в каком соотношении он будет выполнять. И здесь мы сталкиваемся еще 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 счете 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 четкой стратегии деятельности.

Чем может помочь психолог? Преодоление процессуальных трудностей должно ориентироваться на овладение специфическими особенностями процедуры ЕГЭ. С нашей точки зрения, хороший поддерживающий эффект оказывает не просто рассказ о процедуре ЕГЭ, но ее проигрывание, причем 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.

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 зеленого цвета помогает человеческому глазу отдохнуть и расслабиться. Кроме этого зеленый 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 ребенок боится неудачи, тем больше вероятность сделать ошибку.

Психологические рекомендации для учителей, готовящих детей к единому государственному экзамену.

ЕГЭ (единый государственный экзамен) основан на тестовых технологиях. Тестирование как новая форма экзамена накапливает свой опыт и требует предварительной подготовки всех участников образовательного процесса, поэтому учителям следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения, ведь не зря говорят, что *"нельзя научиться плавать, стоя на берегу"*. Особый интерес в этом плане представляют издаваемые Центром тестирования РФ сборники тематических тестов. Эти тесты разработаны для учащихся с 5 по 11 класс, с их помощью можно оценивать уровень усвоения материала и отработать навык их выполнения. Такие тренировки в выполнении тестовых заданий позволяют реально повысить тестовый 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 заранее, отрабатывая отдельные детали при сдаче каких-нибудь зачетов и пр., т.е. в случаях не столь эмоционально напряженных. Ученые считают, что психотехнические навыки сдачи экзаменов не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяет более успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

Практические рекомендации педагогу.

- Сосредоточивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося 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 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.

«Скорая помощь» в стрессовой ситуации

1. Дыхание: через глубокий вдох, задержку дыхания на пике вдоха и медленный выдох (после выдоха мысленное произнесение короткого слова). Ни в коем случае нельзя удлинять вдох, это влечет за собой гипервентиляцию мозга и измененное состояние. Противострессовое дыхание – главный компонент психосоматического равновесия.
2. Минутная релаксация (мышечное расслабление): сосредоточиться на выражении лица и положении тела. Распустить мышцы, присоединить к этому глубокое дыхание с продолжительным вдохом.
3. Необходимо оглядеться вокруг и очень медленно и внимательно осмотреть все, что находится вокруг. Мысленно перебрать все детали обстановки, провести своеобразную инвентаризацию. Это отвлекает от стрессового напряжения.
4. Перед экзаменом аутотренинг: «Я все знаю, Я учился хорошо, Я могу сдать экзамен, Я сдам экзамен, Я уверен в своих знаниях. Спокойно»
5. Если позволяют обстоятельства, необходимо покинуть помещение, где возник острый стресс и нужно как можно более и активнее включаться в какую-либо деятельность. Особенно мощный антистрессовый эффект имеет физический труд.
6. Хорошим релаксационным эффектом обладает трансовая музыка. Она способствует локальной концентрации. Локальная концентрация рефлекторно вызывает мышечное или иное расслабление.

«А вдруг у меня не получится сдать экзамен?», «Что если я сделаю ошибку?!», «Как быть, если я все забуду?». Большинство школьников сталкиваются во время экзамена со страхом. Он является защитной функцией организма, которая необходима человеку, как и ощущение боли, в качестве инстинкта самосохранения.

Но, в отличие от боли, страх проявляется не только в момент реальной опасности, но и предвосхищая её. Он направлен не только на источник действительной, но чаще всего на источник воображаемой опасности.

Это называется тревожностью. Она возникает из-за невозможности контролировать результат.

Ребенка пугает неизвестность.

Таким образом, застревая на потенциальном провале, он начинает волноваться еще сильнее. Поэтому кроме действительно хорошей подготовки для ребёнка значима поддержка со стороны взрослого. Очень важно поощрять и отмечать все, даже самые незначительные успехи школьника, чтобы он чувствовал свои собственные ресурсы. Не стоит сомневаться в его успехах. Все, что есть во взрослом, отражается на чаде.

Кроме того, чтобы успешно сдать экзамен, необходимо быть бодрым и здоровым. Правильный режим дня, соотношение сна-бодрствования, сбалансированное питание, двигательная активность, свежий воздух и переключение внимания позволят активировать все имеющиеся ресурсы у ребенка.

Итак, как же избавиться от волнения и настроиться на эффективную сдачу экзамена?

Выучите с ребёнком техники для развития познавательных процессов (внимания, памяти, мышления и воображения).

Если ребёнок сумеет активировать эти психические функции с помощью мнемонических способов запоминания, например, ассоциаций, ему будет легче систематизировать большой материал на этапе подготовки и повторения, а затем проще преодолеть стресс на экзамене.

- *Способ запоминания с помощью ассоциаций.* Если ему проще запомнить историческую дату, связав её с любым предметом из его бытовой жизни (например, с носками), почему бы нет? То, что ребёнок запоминал, используя метод ассоциаций, всплывёт даже в самый-самый волнительный момент.

- *Способ запоминания с помощью пиктограммы*. Если ребёнок хорошо воспринимает информацию зрительно и на ощупь, предложите ему делать на каждое заученное задание рисунок. Этот метод работает так же хорошо, как и ассоциации.

Необходимо тренировать мозг также *с помощью логических задачек и корректурных проб*.

Задайте позитивную установку

Чтобы избавиться себя от навязчивого страха, важен грамотный настрой. Мозг удивителен. Он воспринимает наши собственные программы как инструкцию к действию. Если «я переживаю, боюсь или ощущаю, что не сдам», то мозг принимает все за чистую монету и не актуализирует ресурсы. Он рассуждает так:

А зачем?! Все уже и так плохо.

Необходимо поставить перед собой конструктивную и реальную цель. Она должна быть позитивной, иметь конкретные временные рамки. И, самое главное, содержать в себе результат (то, «к» чему я иду, а не «от» чего бегу).

Например, «я не получу двойку», «я не буду волноваться» или «через неделю во вторник я смогу ответить на все вопросы экзаменатора», «я знаю, что на экзамене я буду чувствовать себя спокойно и уверенно».

Это упражнение можно фиксировать на бумаге и развешивать в самых легкодоступных для взгляда местах. Чем чаще вы себе это произносите, тем увереннее себя чувствуете. Такие программы можно составлять самому или вместе с родителем.

Учите визуализировать результат

Это значит представить ситуацию с экзаменом в самом позитивном ключе. Это можно рисовать в своем воображении, а также на бумаге, проиграть роль или проговорить вслух. Как бы посмотреть на экзамен со стороны. Увидеть пространство комнаты и себя в нем. Во что одеты, как уверенно отвечаете, спокойно себя чувствуете, как легко и свободно все получается.

Запечатлеть в памяти эту ситуацию и «надеть костюм уверенности» на себя.

Позже, во время экзамена, смело можно воспользоваться этим образом, чтобы снять возникшее напряжение.

Используйте дыхательные техники

Их множество, и огромным плюсом является то, что их можно использовать прямо на рабочем месте. Они позволяют почувствовать расслабление и спокойствие. Самая простая — 3-3-3: необходимо в ровном темпе делать вдох на 3 счета, задержать дыхание, досчитав до 3, и медленно осуществить выдох также на 3 счета. Повторять несколько раз, пока не почувствуете облегчение. Если это далось легко, можно попробовать на 5 счетов. Применять эту технику можно прямо на экзамене или потренироваться заранее.

Используйте техники мышечного расслабления по Джекобсону

В стрессовой ситуации мы блокируем эмоции. Но они не исчезают, а находят свое выражение в теле в виде напряжения. Снимая его, мы избавляемся от негативных эмоций, в том числе страха, волнения или тревоги.

Лучший способ расслабить свое тело — это хорошенько его напрячь.

Напрягать необходимо максимально каждую мышцу на 10 счетов, а потом резко расслаблять. Начать можно со сжимания кистей в кулаки, локтей, втягивания шеи, пресса, ягодиц.