

Как сдать ЕГЭ и не переволноваться

– Думаю, большую часть экзаменационных материалов я повторила. Но все равно было что-то упущено, и надо бы вспомнить что, – выразила состояние многих выпускников одиннадцатиклассница лицея села Долгоруково хорошистка Анастасия Пантелеева. Лидер по натуре и участник многих общешкольных мероприятий, Настя нацелена на факультет журналистики. Кроме русского и базовой математики будет сдавать литературу и обществознание. Благодаря тому, что привыкла выступать на сцене, девушка научилась бороться с волнением. Но грядущая итоговая аттестация все же вызывает у нее беспокойство.

Тянет? Не тянет...

Ее одноклассница, отличница Анастасия Добычина, мечтающая о профессии врача, тоже призналась, что немного волнуется перед ЕГЭ.

– Очень мало времени осталось на подготовку, а успеть надо многое. С репетиторами занимаюсь по химии и биологии. Базовую математику и самой выучить нетрудно. А к русскому языку хорошо готовит учитель Наталья Николаевна Кондратова. Как будто и беспокоиться не из-за чего, а все равно боязно, – рассуждает девушка.

У Кристины Сапрыкиной, которую тоже привлекает профессия врача, лишь одна четверка по математике. С репетиторами она не занимается, надеясь на школьных учителей. Химию ведет Наталья Александровна Дерюгина, биологию – Наталья Николаевна Григорьева.

– Из трех девятых классов мы, как правило, набираем два десятых, – подключилась к разговору заместитель директора лицея Оксана Евгеньевна Бондарева. – Выбор направления учебы остается за детьми и родителями. Несколько лет подряд набираем один гуманитарный класс, где добавляем дополнительные часы на обществознание, экономику и право. Второй класс делим на две части. Одна половина детей изучает более углубленно физику и математику, другая – химию и биологию.

Что касается подготовки к экзаменам, то с математикой и русским языком у лицеистов обычно проблем не бывает. Предметы по выбору они, как правило, сдают, а количество баллов зависит от усердия. Но с репетиторами занимаются немногие, потому что в семьях нет возможности оплачивать их услуги. И в лицее нет платных услуг по подготовке к ЕГЭ. Учителя после уроков проводят дополнительные занятия по предметам, засиживаясь с детьми допоздна.

Побороть свои страхи

И выпускники, и педагоги не скрывают, что не меньше, чем подготовка к экзаменам, их заботят стрессовые ситуации, возникающие при прохождении ЕГЭ. Это и переезд в другую школу, и проверка металлоискателем, и аудитории с камерами видеонаблюдения, и незнакомые дети и учителя вокруг, когда надо сосредоточиться на ответах.

В этом году на помощь одиннадцатиклассникам пришли специалисты из Липецкой региональной общественной организации «Коллегия психологов», реализующей проект «Экзамены без стресса!», который является победителем конкурса Фонда президентских грантов 2018 года.

– Он направлен на оказание психологической помощи выпускникам сельских школ и их родителям в ситуации экзаменационного стресса, – пояснила руководитель «Коллегии» Оксана Драганова, возглавляющая кафедру педагогики и психологии Липецкого института развития образования.

Успех на экзамене зависит не только от уровня знаний, но и от способности справиться с волнением, сосредоточиться, мобилизоваться, организовать свою деятельность и правильно рассчитать силы, считает Драганова. Реакция на экзаменационный стресс во многом определяет результат ЕГЭ. Наряду с предметной подготовкой, необходимо формировать психологическую готовность к экзаменам как обучающимся, так и их родителям. Анализ психологических трудностей при сдаче ЕГЭ позволил разработать комплексную тренинговую программу из четырех уровней (диагностического, эмоционального, когнитивного, поведенческого), на каждом из которых идет тренировка важных психомоторных и психоэмоциональных навыков.

По словам Драгановой, в большей степени в психологической поддержке нуждаются обучающиеся сельских школ с низкими образовательными результатами, где в штате нет педагога-психолога. Поэтому выбор целевой группы осуществлялся на основе мониторинга управления образования и науки Липецкой области по итогам работы за 2017 год. Это девятиклассники Воловского, Долгоруковского, Краснинского, Добровского, Чаплыгинского районов, которые неважно сдали ОГЭ. Данным школьникам предстоит сдавать ЕГЭ в нынешнем году.

Ссуз или вуз?

На встречу с психологами пришли выпускники шести школ Долгоруковского района.

– Мы, как мамы, волнуемся за своих выпускников, – не скрывает учитель математики из села Веселое Людмила Кособокова. – В нашей школе 47 ребят. В одиннадцатом классе – трое. Учатся нормально, и ЕГЭ сдадут, надеемся, хорошо. Но любой экзамен – это стресс, и многое зависит от психологического настроя.

В сопровождении Людмилы Михайловны в лицей приехали Настя Кривых, собирающаяся поступать в сельскохозяйственный вуз, Саша Ерофеев, выбравший профессию инженера-строителя, и Ирина Кострова, пока не определившаяся с выбором, но мечтающая учиться в столице. Из предметов по выбору ребята сдают то, что в школе дается полегче. К экзаменам готовятся со школьными учителями на дополнительных занятиях и признаются, что их напрягает обстановка на ЕГЭ.

Побаиваются предстоящих экзаменов и выпускники школы села Братовщина. Даша Рыжова планирует изучать экономику в ЕГУ имени И.А. Бунина, поэтому беспокоится за профильную математику. Саша Малыхин выбрал физтех ЛГТУ и налегает на физику. А Настя Рыбина будет сдавать только русский и математику. Ее привлекает профессия учителя начальных классов, и девушка будет поступать в педагогический колледж.

На пути к заветной цели, потеряв два года, она снова пройдет курс наук за десятый и одиннадцатый классы. Это еще одна проблема старшеклассников отдаленных сел. Довольно часто родители бывают не готовы отпустить ребенка в техникум или колледж после девятого класса, хотя учится он слабо и, скорее всего, на ЕГЭ не наберет необходимых баллов для поступления в вуз. В результате после одиннадцатого класса выпускник поступает в ссуз, упустив драгоценное время.

«Стресс-снимай-ка» для всех

Как отметила психолог Ирина Климова, идея проекта «Экзамены без стресса!» заключается в комплексной психологической помощи выпускникам с учетом их возрастных и психофизиологических особенностей.

Помощниками Ирины Викторовны стали будущие психологи, студенты Липецкого филиала Московской гуманитарно-технической академии. Вместе со школьниками они прошли четыре этапа проекта: «Подзарядка», «Познавай-ка!», «Стресс-снимай-ка!», «Оцени-ка!».

Результаты проделанной работы станут известны уже совсем скоро, ведь экзамены не за горами. А пока еще есть время потренироваться по программе «Стресс-снимай-ка», разработанной Оксаной Драгановой:

- Если испытываете тревожность, переключите это на физический уровень путем сжимания и разжимания кулачков.
- Если волнуетесь и не можете настроиться на работу, помассируйте мизинчик, начиная с основания.
- Если не можете сосредоточиться, помассируйте уши.
- Чтобы расслабиться перед тем, как войти в кабинет, глубоко вдохните, задержите дыхание и медленно выдохните. Выдох должен быть в два раза длиннее вдоха. Для того чтобы, наоборот, взбодриться, скажите с выдохом «Стресс-снимай-ка!» и задержите дыхание.

Несколько важных правил из «Стресс-снимай-ки»

- Заучиваемый материал рекомендуется повторять хотя бы за три дня. Накануне экзамена нужно дать психике и мозгу отдохнуть. Подготовка в ночь перед экзаменом вызывает большую тревогу и блокирует свойства памяти.
- Разбейте большой объем материала на маленькие части, выделите смысловые единицы и распределите их заучивание в течение дня. Когда мы выполняем определенный этап, то чувствуем успех.
- Для визуального подкрепления заучивания материала полезно рисовать схемы и расклеивать их по всей квартире там, где вы регулярно бываете.
- Чтобы эмоционально настроиться на экзамен, повторяйте про себя позитивные установки: «Я сдам, я все знаю».
- Берегите свое настроение от нытиков и пессимистов.

Источник: «Липецкая газета» – <http://lg.lpgzt.ru/aticle/kak-sdat-ege-i-ne-perevolnovatsya-.htm>