

**Бережная Галина Сергеевна**  
д-р пед. наук, доцент, профессор  
ФГАОУ ВО «Балтийский федеральный университет им. И. Канта»  
г. Калининград, Калининградская область

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ К ЕГЭ И ОГЭ**

*Аннотация: в статье рассматривается структура психологической готовности выпускников к сдаче ЕГЭ (ОГЭ). Раскрыты отдельные задачи психологической подготовки школьников к итоговой аттестации, которые может реализовать учитель в своей работе. Даны рекомендации по организации работы с родителями в данном направлении.*

*Ключевые слова:* ЕГЭ, ОГЭ, подготовка, психологическая готовность, итоговая аттестация, формирование психологической готовности.

Успешность сдачи ОГЭ и ЕГЭ школьниками зависит не только от уровня их знаний, но и от степени психологической готовности к данным процедурам. Под психологической готовностью к итоговой аттестации мы понимаем «сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче ЕГЭ, которая рассматривается как интегральный результат работы школы» [2, с. 25].

Структурирование изучаемой готовности проводится на основе классификации трудностей, испытываемых выпускниками при сдаче ЕГЭ и ОГЭ [1–3]. Учеными выделяются следующие компоненты: процессуальный, когнитивный, личностный [1–3]. Представим их подробнее через систему личностных характеристик, умений и навыков, необходимых для успешной сдачи экзаменов в форме ОГЭ и ЕГЭ.

Процессуальный компонент психологической готовности школьника к ЕГЭ и ОГЭ представляет собой совокупность знаний о процедуре ЕГЭ и ОГЭ, навыков заполнения бланков. Выпускник должен иметь представление об этапах проведения экзамена, своих правах и обязанностях, знать требования к заполнению

бланков, уметь их заполнять в соответствии с инструкциями. Наличие перечисленных знаний и умений позволяет снизить тревожность школьника во время экзамена, больше внимания уделять непосредственно выполнению заданий и принятию решений.

Когнитивный компонент психологической готовности школьника к ЕГЭ и ОГЭ включает совокупность предметных знаний, развитые познавательные процессы: внимание, память, логическое мышление. К наиболее важным относят умение концентрироваться на задаче при работе с цифрами и текстами; умение ставить логически связанные ответы и рассуждения, понимать логические связи в заданиях; способность запоминать материал, полученную информацию, необходимую для сдачи экзамена. Высокая концентрация внимания помогает правильно понимать задания, избегать ошибок и описок при записи решений и ответов, учитывать при выполнении заданий всю необходимую информацию. Сформированность логического мышления способствует адекватному пониманию заданий, помогает логично и связно излагать свои рассуждения, формулировать ответы. При решении тестовых заданий позволяет находить наиболее логичные ответы, если не уверен в правильности выбора. Развитые мнемические способности позволяют эффективно актуализировать необходимую информацию для решения поставленных задач.

Личностный компонент психологической готовности выпускников к ЕГЭ и ОГЭ включает в себя самостоятельность, организованность, эмоциональную стабильность. Он предполагает сформированность навыков самостоятельной работы с заданиями, письменной информацией, собранность, умение рассчитывать только на себя, четко планировать свое время, расставлять приоритеты и распределять усилия, уравновешенность, умение управлять своими эмоциями, уверенность в своих силах. Сформированность данного компонента снижает тревожность, помогает увеличить эффективность работы за счет правильного распределения времени и сил.

Как было указано выше, психологическая готовность выпускника к итоговой аттестации в форме ОГЭ и ЕГЭ – это результат работы школы на протяжении

всего периода обучения. На завершающем этапе, непосредственно предшествующем экзаменам, в большей мере формируется процессуальный компонент, возможности воздействия на когнитивный и личностный компонент несколько ограничены. Далее мы покажем, что может сделать учитель для повышения уровня психологической готовности школьника к сдаче ОГЭ и ЕГЭ.

Для формирования процессуального компонента необходимо предусмотреть знакомство школьников с процедурой проведения ЕГЭ (ОГЭ). Такое знакомство должно включать:

- ознакомление с правилами проведения экзамена, его организационными особенностями, требованиями к заполнению бланков, документам, правами и обязанностями выпускников;
- решение тренировочных тестов с обязательной процедурой заполнения бланков как на экзамене;
- проведение пробных экзаменов, моделирующих полностью условия проведения ЕГЭ (ОГЭ).

Для решения первой задачи возможно использование таких форм и методов, как беседа, инструктаж, деловая игра. Приведем пример деловой игры.

Упражнение «Играем в ЕГЭ»: Класс делится на группы по 5–6 человек. Каждая группа составляет тест о правилах и процедуре ЕГЭ, состоящий из двух частей (всего не менее 7 и не более 10 вопросов) и определяют, сколько баллов они начисляют за каждый вопрос. Структура вопросов должна повторять структуру КИМов, т.е. вопросы первой части с кратким ответом, второй – с развернутым.

Когда это задание выполнено, группы меняются этими тестами и отвечают на них, а затем тесты возвращаются к своим «разработчикам». «Разработчики» становятся «независимыми экспертами», проверяют результаты тестирования и начисляют баллы. Педагог в этом случае выступает в качестве эксперта, оценивая правильность ответов [1].

Когнитивный компонент готовности формируется на протяжении всего периода обучения в школе. На этапе предэкзаменационной подготовки следует

обратить внимание на работу с информацией: актуализировать у детей навыки использования приемов осмысленного заучивания, составления и использования схем, таблиц, опорных конспектов и т. п. Следует обратить внимание учеников на их индивидуальные особенности восприятия и памяти, помочь их выявить, и определить индивидуальную систему приемов заучивания с учетом этих особенностей.

Для совершенствования личностного компонента готовности следует предусмотреть решение следующих задач:

- формирование позитивного и реалистичного отношения к ОГЭ и ЕГЭ;
- оптимизация нагрузки при подготовке к экзамену;
- формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене и при подготовке к нему;
- эмоциональная поддержка;
- знакомство с психотехническими приемами нормализации стресса.

Для решения первой задачи следует помочь ребенку принять ЕГЭ (ОГЭ) как данность, зафиксировать те преимущества, которые дает школьнику такая форма проведения экзамена. Правильно распределить нагрузку в период подготовки к экзамену поможет планирование, в том числе планирование индивидуальной работы с учеником в зависимости от уровня его знаний и готовности, с учетом индивидуальных особенностей. Составление плана помогает справиться с тревогой: появляется ощущение того, что повторить или выучить необходимый материал реально, времени для этого достаточно. Также необходимо предусмотреть время для отдыха. Необходимо приучать учащихся ориентироваться во времени и уметь его распределять.

В напряженный период подготовки к экзаменам важна эмоциональная поддержка: не стоит нагнетать ситуацию, а следует подбадривать, отмечать успехи, поддерживать выпускника при неудачах (полезно не только выразить поддержку словами, но и разобрать причины неудачи, помочь исправить ситуацию). Полезной будет следующая формула для такой ситуации: сопереживание (понимание) – готовность помочь – надежда на успех – реальная помощь. Также стоит

4 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

выражать уверенность в силах ученика, сосредоточиться на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки, помочь подростку поверить в себя и свои способности, избежать ошибок; формулировка «Ты хорошо сдашь экзамен, если будешь готовиться» предпочтительнее чем «Если ты НЕ будешь учить (готовиться, ходить на занятия и т. п.), ты НЕ сдашь экзамен».

Для совершенствования навыков управления своим эмоциональным состоянием, следует познакомить выпускников с психотехническими приемами нормализации стресса [1, 2], подобрать индивидуально наиболее подходящие, те, что можно использовать перед экзаменом, на экзамене.

Для обеспечения успешной подготовки к детей к экзаменам, учителю необходимо взять в союзники родителей: провести разъяснительную беседу по процедуре, преимуществам, подготовке к ЕГЭ (ОГЭ), объяснить, как будет осуществляться подготовка в школе (дополнительные занятия, индивидуальные занятия, тесты на дом, дистанционные формы, нужна ли дополнительная литература, где найти в информацию в интернете и т. д.). Ответить на вопросы, рассказать, чем родители могут помочь детям (проследить за режимом, питанием, оказывать эмоциональную поддержку и т. п.).

### ***Список литературы***

1. Методические рекомендации по организации психологического сопровождения подготовки к ГИА и ЕГЭ / МОУ ДПО «Информационно-методический центр г. Химки. – Химки, 2010. – 37 с.
2. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями / М.Ю. Чибисова. – М.: Генезис, 2009. – 184 с.
3. Чуча О. Психологическая готовность к ЕГЭ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.proforientator.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=386:2010-05-28-13-10-37&catid=20:2009-11-10-14-33-40](http://www.proforientator.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=386:2010-05-28-13-10-37&catid=20:2009-11-10-14-33-40)