

Бородина Мария Сергеевна
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная
общеобразовательная школа №21 города Оленегорска Мурманской области

Психологическая помощь при подготовке к ЕГЭ в период дистанционного обучения

На современном этапе Единый Государственный Экзамен (ЕГЭ) является отправной точкой для поступления в высшие учебные заведения. В период дистанционного обучения школьники не в полной мере могут оперативно подготовиться к сдаче экзаменов, потому как при обучении в дистанционном режиме уровень контроля может снижаться, соответственно уровень психологической помощи должен быть высоким.

Ключевые слова: Единый Государственный Экзамен, школьник, психолог, помощь, преподаватель.

Psychological assistance in preparing for the unified state exam during distance learning

At the present stage, the Unified State Exam (use) is the starting point for admission to higher education institutions. During the period of distance learning, students are not fully able to quickly prepare for exams, because when studying remotely, the level of control may decrease, respectively, the level of psychological assistance should be high.

Keyword: Unified State Exam, student, psychologist, help, teacher.

Ситуация экзамена - стрессовая ситуация, которая вызывается психологическим напряжением. Психологическое напряжение не всегда является бесполезным, оно часто приносит свои результаты в виде мобилизации человека и сосредоточения на конкретных задачах. Важным моментом является недопущения того состояния, которое будет препятствовать выполнению определенных задач.

Психологическая подготовка к экзамену также важна, как повторение и изучение учебного материала. Прежде всего, необходимо определить причину волнения и проработать с каждой из них. Основное напряжение связано недостаточным объемом знаний. Важно отбросить волнение и определить пробелы в знаниях. В проблемном предмете необходимо вернуться к начальным темам. В быстрых повторах основ науки появляется возможность приобрести психологическую уверенность и обеспечить бесконфликтный переход к наиболее сложным темам. Тогда на самом экзамене предлагаемые варианты ответов станут не случайной подсказкой, а, прежде всего, мотивированным ориентиром в багаже знаний[1;3].

Обращение к школьному психологу позволяет преодолеть психологический стресс. Тревожность - одна из причин обращения к специалисту. Это неопределенность, новая обстановка, новые люди. Существуют методики, улучшающие память и придающие уверенность. Профессиональная задача психолога - помочь психологически подготовиться выпускнику к сдаче ЕГЭ, овладение приемами решения задач, улучшение приемов запоминания и умение выработать стратегию решения задачи.

ЕГЭ 2020 по математике включает в себя два уровня сложности. Это профильный и базовый уровень. Профильный уровень выбирают ученики, планирующие поступать, прежде всего, на экономические, технические, и технологические специальности, где математика является одним из профильных вступительных экзаменов[2;412].

Важную роль при подготовке школьников к экзаменам являются родители. Зачастую именно родители агитируют за выбор того или иного предмета и тоже переживают из-за результатов. Недостаток информации способен усиливать тревожность, которую родители могут передать детям. Поэтому работать психологу необходимо не только с детьми, но и с их родителями. Психологическая поддержка со стороны родителей также важна. Положительное отношение родителей к процедуре экзамена и к подготовке во многом

определяет действия ученика. Критичное отношение как родителей, так и многих государственных деятелей к ЕГЭ - нормальная ситуация для современного общества.

В связи с пандемией covid-19 психологическая работа происходит в удаленном режиме. В данной эпидемиологической ситуации Рособрнадзор опубликовал полный комплекс методических рекомендаций для учителей на основе проведения анализа типичных ошибок участников ЕГЭ прошлых лет. Основная сложность для учеников в период подготовки - это самоорганизация и индивидуальная подготовка к экзаменам.

При дистанционной подготовке к ЕГЭ по математике существует целый ряд проблем, с которыми сталкиваются педагоги. Дистанционное обучение -это необходимая реальность сегодняшних дней. В данном виде обучения учителя и психологи являются консультантами, организующими и направляющими образовательный процесс. Психолог, в первую очередь, должен воспитывать личность своего ученика, которая способна самостоятельно справляться с разными задачами. Не следует ограничиваться лишь обогащением определенным объемом знаний.

При подготовке к экзамену по математике необходимым аспектом является определение уровня знаний. Для этого нужно решать демонстрационные варианты, сравнивать свои результаты с ответами и подсчитывать баллы. Со стороны психолога помощь с формулировкой цели позволит готовиться с наименьшим уровнем стресса. Например, если цель сдачи ЕГЭ по математике - это лишь сдача экзамена, то необходимо ориентироваться на базовый уровень подготовки. Это значит, что выполнение заданий следует осуществлять для стабильного и верного решения, то есть выполнять те задания, которые наиболее хорошо получаются у школьника. Для перехода к новым и более сложным задачам рекомендуется для начала изучать необходимый материал при помощи видеуроков, электронных пособий, а затем следует переходить к решению задач. Главное - верность выполнения и правильность.

Если целью сдачи ЕГЭ по математике является поступление в высшие учебные заведения, то, как минимум, необходимо выполнить все задания с кратким ответом и обязательно задания с развернутым ответом. Психологической помощью также является правильно подобранное формирование графика обучающихся. Для успешной сдачи ЕГЭ именно по математике рекомендуется проводить занятия постоянно, а лучше каждый день. Занятия должны включать в себя определение трудных тем и тренировочных вариантов[3;325]. Сложным темам важно уделять много времени, для этого в режиме дистанционного обучения следует использовать видеуроки, пособия, учебники. То есть, в зависимости от той цели, которую выбирает учащийся, накапливается опыт выполнения ряда различных задач.

Психологическая помощь, то, чем психолог может помочь ученику, то есть инструментальная составляющая включает в себя некоторые аспекты. Для начала следует разобраться в структуре экзамена и особенностях поступления в вуз. Ведь ЕГЭ - это всего лишь этап поступления в вуз. Построение траектории поступления, определение смежных направлений поможет выявить дисциплины, которые наиболее будут интересны ребенку. Затем необходима организация тайм-менеджмента, помощь в выборе дальнейшего обучения, это может быть как бакалавриат, так и специалитет или же магистратура. Техники организации времени будут способствовать определению сильных и слабых сторон в обучении[4;44].

Таким образом, период дистанционного обучения в связи с пандемией коронавируса внес свои коррективы в режим педагогического образования и оказания школьникам психологической помощи. Данный этап позволит реализовать для педагогов и психологов ряд методов и комплекс форм для взаимодействия с учащимися в процессе их самостоятельного обучения, контролируемого со стороны преподавателей и психологов, а также преобразовать освоение знаний и умений и навыков.

Список источников

1. Залыгаева С. А., Шалагинова К. С., Декина Е. В. Психологическая подготовка к егэ: формирование стрессоустойчивости у старшеклассников// Мир науки. Педагогика и психология, 2019, №1. С.1-10.
2. Литвинова Н.Ю. Психологический механизм совладания с трудными ситуациями жизнедеятельности: целеполагание, рефлексия, креативность// Мир науки, культуры, образования, 2019, №2. С.411-415.
3. Медведева Н.И. Психологическая поддержка родителями ребёнка в период подготовки к ЕГЭ// Мир науки, культуры, образования, 2018, №2. С.323-328.
4. Рахманкулова Е. Ф. Психолого-педагогическое сопровождение дистанционного обучения// Гаудеамус, 2012, №2. С.44-45.