

## Пять правил разработки рекомендаций для подготовки к ЕГЭ

Александра Фокина, канд. психол. наук, доц.  
каф. возрастной психологии МГППУ,  
методист психологической службы ГБОУ СОШ  
№ 1466 им. Надежды Рушевой, Москва

*Чтобы психологически настроить выпускников на сдачу ЕГЭ, сформулируйте четкие конкретные рекомендации. Если при их разработке вы будете соблюдать определенные правила, учащиеся воспользуются вашими рекомендациями даже в состоянии экзаменационного стресса.*

Рекомендации — важная часть консультативной работы педагога-психолога, которая обязательно завершает психологическую характеристику, заключение, отчет по итогам диагностики, выступление на консилиуме, родительском собрании, педагогическом совете. Для того чтобы грамотно их составить, придерживайтесь **базовых правил**.

Рассмотрим, как учитывать эти правила при составлении рекомендаций по сопровождению подготовки старшеклассников к сдаче ЕГЭ.

### Правило 1. Помните: рекомендация — не совет

Совет — продукт житейского опыта. Он исходит из непроверенных научным образом фактов, основан на некритичном мышлении. Советы могут быть противоречивыми и иррациональными, дают их с позиции от «мудрого» к «недостаточно мудрому», от «опытного» к «неопытному», при этом советчик самостоятельно и часто некритично оценил себя как мудрого, опытного и знающего, а собеседника — противоположным образом.

Рекомендация — продукт профессионального, научного, критичного мышления. Она обязательно:

- исходит из научного понимания ситуации и причин обсуждаемого затруднения, из возрастных и индивидуальных особенностей клиента;
- содержит формулировку ответа на запрос в соответствии с профессиональными фактами (закономерностями психического развития, механизмами обучения, диагностическими сведениями и т. п.);
- ориентирует на профессиональные знания и опыт, с позиции «наравне» и никогда не «сверху вниз»;
- исходит из оснований, которые можно объяснить;
- допускает критику, модификацию, отказ от выполнения.

Приведем для сравнения примеры советов и близкие к ним по содержанию рекомендации, которые касаются сдачи ЕГЭ.

Совет	Рекомендация
«...надо быть поостроже»	«...вашему классу необходим внешний контроль и границы в распределении времени на уроке. Вы можете их задать, реагируя коротко, однозначно и категорично на те высказывания и действия, которые отвлекают класс от задания. Например, существует правило “одна улыбка” — вы можете улыбнуться одной шутке, но на последующие не реагируйте, не подкрепляйте их»
«...водите на курсы в институт»	«...количество часов, которые отводятся образовательной программой на отработку знаний по этому предмету, достаточны

для того, чтобы достичь образовательных результатов, которые проверяются экзаменом. Если вы хотите углубленно изучать материал, поищите дополнительные возможности, например, курсы в институте»

«...мой сын занимался с репетитором и сдал хорошо»

«N лучше работает индивидуально, чем в группе, поэтому при выборе между подготовительными курсами и репетитором эффективнее будет репетитор»

## Правило 2. Учитывайте требования профессиональной этики

Этическую сторону профессиональной деятельности педагога-психолога регулирует Этический кодекс психолога Российского психологического общества, принятый 14 февраля 2012 года на V съезде РПО.

Базовые позиции кодекса **включают** принципы уважения клиента, нанесения вреда, профессиональной компетентности, ответственности и честности, **подразумевают** конфиденциальность работы, осознание границ личной и профессиональной компетентности, избегание конфликта интересов, **поддерживают** самоопределение клиента, его осведомленность и информированное согласие на любые виды психологического вмешательства и воздействий.

Рекомендации носят только психологический (не педагогический, не медицинский, не юридический и т. д.) характер. Формулируйте их самостоятельно, критично, с опорой на собственные профессиональные знания и опыт.

Неэтично предлагать популярные во многих источниках и якобы многообещающие приемы релаксации, ароматерапии, аутотренинга, не понимая их механизма и реального воздействия на состояние человека. Как минимум, подобные приемы вряд ли дадут обещанное снижение тревоги, обеспечат активизацию когнитивных ресурсов, да и маловероятно, что учащийся их вспомнит в ситуации экзамена.

Этично и продуктивно обсудить с учащимся такие вопросы:

- Что с тобой происходит, когда ты волнуешься?
- Чего именно ты боишься, что вызывает у тебя наибольшее беспокойство? Ты это с кем-то обсуждал? Ты хочешь это обсудить со мной подробнее?
- Удавалось ли тебе хотя бы немного успокоиться? Что этому способствует?
- Что тебе обычно помогает: тебе надо отвлечься или, наоборот, сосредоточиться на задании?
- Как ты справляешься с тревогой на контрольных? Поможет ли тебе, если ты выйдешь, немного пройдешься, умоешься?

**Консультативная беседа должна быть направлена не на поиск искусственных приемов, едва ли возможных в ситуации экзамена. В ходе беседы обратите внимание учащегося на то, что у него есть уже проверенные ресурсы (например, чтобы вспомнить материал, пишет на листке), которые позволят взять собственное состояние под контроль и выполнить задание, несмотря на стресс.**

Давая рекомендации, исходите из интересов развития клиента: задач возраста, социальных, учебных, профессиональных задач, индивидуальных особенностей и пожеланий клиента (индивида или группы). Однозначно **обозначьте адресат рекомендаций**: «учителям русского языка в течение месяца включить в каждый урок отработку образования местоименных форм», «администрации школы подготовить

и разместить на стендах информацию о типичных ошибках, сделанных учениками на пробном ЕГЭ по русскому языку». Воспользуйтесь [письмом Рособрнадзора от 29.08.2016 № 02–339](#) «Об информировании обучающихся и их родителей, выпускников прошлых лет по вопросам организации и проведения ГИА».

Сообщите в рекомендации об ожидаемом результате и возможных последствиях. Если в рекомендации вы даете конкретное задание (*«отрабатывай те виды заданий, которые обязательно войдут в ЕГЭ по предмету»*), то укажите его интенсивность, продолжительность, частоту (*«ежедневно, по три упражнения в день»*, *«по 10 минут три раза в неделю»*). Также определите результат, после которого клиент может прекратить выполнять рекомендацию (*«когда сможешь решить любое взятое наугад задание из контрольно-измерительных материалов»*).

### **Правило 3. Стройте в единстве с диагностикой**

Под единством подразумевается учет реальных фактов, которые получены ясным, объективным образом и описывают конкретную образовательную среду. Что и кто действует так, что эффективность обучения, отношения в образовательной системе и подготовка к ЕГЭ страдают? Что и кто, напротив, способствует эффективности? В чем факторы риска? Где и в чем, в ком дефицит? В чем сильные стороны, на которые можно опереться? Сопоставимы ли вкладываемые ресурсы с реально возможным результатом?

Можно совместно с учителем-предметником обратиться к анализу ошибок, например допущенных на пробных ЕГЭ или на экзаменах за несколько предыдущих лет.

Ваше воздействие направлено на психологическое содержание трудностей. Что в изучаемом явлении западает? В чем сильные стороны? Каково психологическое, а каково педагогическое содержание трудностей? Например, получив информацию о том, что во всей параллели вызывают трудности выполнение действий с функциями и геометрическими фигурами. Но в ваших силах и компетенции помочь педагогу понять, какие из этих трудности свойственны слабоуспевающим, а какие — сильным учащимся, эффективно ли учитель подбирает задания для этих групп обучающихся на уроках и для домашней работы.

### **Правило 4. Формулируйте рекомендации так, чтобы они были выполнимы**

Давайте рекомендации тому, кто будет их воплощать, когда они говорят о ближайших действиях, которые адресат действительно способен выполнить. Только тогда они срабатывают. К примеру, рекомендовать родителям или учителям «замотивировать своих детей на занятия»: мотивация принадлежит деятелю, а не внешнему контролеру.

Пример выполнимой рекомендации:

- **родителям** — *«контролировать, посещает ли сын или дочь дополнительные занятия, и однозначно выразить свое отношение к прогулам»;*
- **учителям** — *«обеспечить условия, при которых учащиеся получают опыт проживания ситуации успеха (например, использовать разноуровневые задания, блиц-опросы); дать им возможность озвучить собственную позицию по поводу изучаемого материала; ставить перед классом близкие, конкретные, достижимые цели — на шаг, а не на годы вперед».*

**Прежде чем формулировать рекомендации, спросите себя: «Действительно ли тот, кому я ее адресую, обладает необходимыми знаниями, навыками, временем и ресурсами, чтобы ей последовать? Понятно ли для него я говорю? На одну и ту же цель мы работаем или я пытаюсь навязать собственные цели?»**

Две короткие, ясные, выполнимые и конкретные рекомендации, которые клиент может и будет выполнять, лучше длинных подробных памяток и перечней, которые никто из учащихся, педагогов или родителей, взволнованных предстоящим ЕГЭ, даже не дочитает до конца.

Используйте **экспресс-приемы**, которые наработаны в психологической практике, например:

### 1) для учащегося:

- «*выходя с урока, мысленно повтори его содержание в трех предложениях*» — позволяет выделить самое главное, систематизировать информацию, тренирует все познавательные процессы, учит аналитически мыслить;
- «*чтобы снизить волнение, резко поверни голову направо*» — это легко запомнить и выполнить, данный прием прерывает паническое состояние, активизирует левополушарные процессы (логику, анализ, выделение главного);
- «*в дополнительных занятиях по алгебре сосредоточься на решении уравнений*» — конкретизирует работу, тренирует многие учебные навыки;

### 2) для педагога:

- «*поймите, за какую границу не должно зайти поведение ваших учеников*» — обеспечивает предсказуемость и стабильность поведения, способствует формированию и усвоению правил, которые действительно нельзя нарушать;
- «*в начале каждого упражнения просите учеников назвать его тип и алгоритм решения*» — помогает опознать вид задачи на экзамене;
- «*не запугивайте, говорите правду о ЕГЭ*» — способствует реалистичной оценке возможностей и проблем, оптимизирует контакт с учащимися;

### 3) для родителя:

- «*обсуждая ЕГЭ с ребенком, скажите правду о том, каких результатов вы от него ожидаете и почему именно таких, какие чувства испытываете; позвольте ему тоже назвать его переживания и мотивы, какими бы тяжелыми для вас они не были, — гнев, страх, легкомыслие, усталость*» — это позволит избежать катастрофического взгляда на ЕГЭ и другие проблемы образования, дает возможность отреагировать чувства, не накапливать тревогу, выстроить конструктивный диалог;
- «*оценивайте школьные успехи не по отметкам, а по динамике, еще лучше — спрашивайте ребенка о том, как он сам себя оценивает, достаточен ли для него имеющийся уровень*» — способствует реалистичной оценке ситуации и позволяет ребенку доверять родителям;
- «*все, что ребенок может делать сам, он должен делать сам*» — внешние принуждение и вмешательство, и так в изобилии наполняющие жизнь школьника, снижают внутреннюю мотивацию, не дают ему научиться обучаться самостоятельно; дать ребенку право и возможность учиться самому, получать честно заработанные оценки, сталкиваться с собственными провалами и достижениями — единственный путь для того, чтобы в школе он не просто пребывал, а получал знания.

### **Правило 5. Выделите разделы «учитывать», «развивать», «контролировать»**

Формулируя рекомендации, условно выделите разделы «учитывать», «развивать», «контролировать» — это позволит вам очертить значимые факторы, которые будут оказывать влияние на ситуацию, и определить сферу возможного приложения сил.

**Раздел «учитывать».** Перечислите все психологически значимые условия, которые адресату рекомендаций необходимо принимать во внимание; то, что ему важно знать о самом себе или о другом человеке, о классе, экзамене, о факторах научения. Это индивидуально-психологические и (или) возрастные особенности, динамические свойства нервной системы, исходный уровень знаний, ресурсы, их состояние и навыки работы с ними.

**То, что вы перечисляете в разделе «учитывать», должно подготавливать клиента к восприятию последующих рекомендаций, обосновывать их появление.**

Этот раздел может быть развернут в разной мере, иногда целесообразно выделить какое-то значимое свойство, например: «*учитывайте, что осталось всего два месяца*», «*учитывайте, что приобрести знания можно только добровольно*», «*учитывайте, что педагогический коллектив в анонимном анкетировании сообщил об отсутствии мотивации*», «*учитывайте, что действительно мотивируют только те цели, которые относятся к настоящему*».

В других случаях учет фактов может быть обширнее. В этом случае объем определяйте исходя из того, что имеет отношение к дальнейшим рекомендациям.

Например:

**1) учащемуся** — учитывай:

- неизбежность экзамена; реально имеющееся в распоряжении время;
- необходимость готовиться к нескольким экзаменам;
- отсутствие у семьи возможности пригласить репетитора;
- свои типичные ошибки;
- свои способы запоминания информации (надо проговорить или написать краткую схему, или объяснить кому-то, или выполнить у доски);

**2) учителю** — учитывайте:

- имеющийся (такой-то) уровень знаний у класса;
- типичные ошибки и затруднения;
- обязательное наличие в контрольно-измерительных материалах на ЕГЭ заданий такого-то типа;
- связь — пассивные формы организации урока → потеря мотивации и вовлеченности учеников;
- связь — частота (а не продолжительность) тренировок → повышение навыка;
- связь — чужая (не своя) цель в обучении → переживание школьной скуки.

**Раздел «развивать».** Содержит информацию о том, каким образом создать среду для тренировки, совершенствования какого-либо качества или навыка.

Например, если вы на педагогическом совете или родительском собрании говорите о том, как педагогу или родителю обеспечить благополучный эмоциональный климат в ходе подготовки к ЕГЭ, то рекомендуем следующее.

**Как создать благополучный эмоциональный климат при подготовке к ЕГЭ. Примеры рекомендаций для педагогов и родителей**

1. Не пугайте и не угрожайте. Страх и угроза демотивируют. Расскажите правду о ЕГЭ, о своих ожиданиях (к классу, ребенку).
2. Говорите о реальных сложностях и опасностях. Как правило, более реалистичный взгляд на ЕГЭ у выпускников предыдущих лет. Пригласите их на встречу, попросите рассказать о своих впечатлениях и дать советы.
3. Не начинайте сразу утешать или предлагать советы и решения, если ребенок (учащийся) делится своими страхами относительно экзамена. Не критикуйте, дайте ему выговориться. Выслушайте, позвольте негативным чувствам ребенка (учащегося) проявиться полностью.
4. Выясните, какая помощь нужна ребенку (учащемуся), и окажите ее.
5. Обсудите с ребенком (учащимся) возможные негативные исходы (не сдал, не набрал нужное количество баллов и т. д.). Спросите, что самое страшное для него, чего он хотел бы избежать. Обсудите дальнейшие действия в случае провала.
6. Помогите ребенку (ученикам) понять их собственные мотивы, касающиеся ЕГЭ. Задайте вопросы: для чего тебе сдавать ЕГЭ? Почему именно эти предметы? Кому нужно, чтобы ты сдал ЕГЭ? Мотивация может быть положительной (чтобы поступить, чтобы доказать что-то кому-то, чтобы купили мопед), отрицательной (чтобы не забрали в армию, чтобы не быть хуже других, чтобы не орали); познавательной (желание знать), социальной (престиж, мнение компании), материальной (папа даст денег), мотивацией достижения (хочу на пять) или мотивацией избегания неудач (лишь бы не двойка). Все мотивы имеют полное право на существование.
7. Не путайте свои чувства по поводу успешности ребенка на ЕГЭ (стыд, тревогу, раздражение) и объективную необходимость экзамена, его реальное значение. Не подменяйте детскую мотивацию своею («учись, а то как я бабушке в глаза смотреть буду!»), а честно расскажите о ней.

**Раздел «контролировать».** Перечислите все те условия и обстоятельства, в которых нужна специальная проверка, существует ли, делается ли, возможно ли, исполняется ли нечто. *Есть ли у N возможность посещать дополнительные занятия? Знает ли он, когда они проводятся? Возможно ли данному конкретному ученику заниматься с данным конкретным учителем? Есть ли достаточное количество дидактических материалов?*

Раздел «контролировать» наполняйте исходя из условно-вариативного прогноза: что может ухудшить ситуацию (стараемся обеспечить внешний контроль в виде недопущения этих факторов) и что может ее улучшить (стараемся обеспечить наличие этих условий).

Например:

**1) для администрации** — проконтролировать наличие:

- *поощрений для эффективных педагогов;*
- *реальных возможностей получения учащимися с разным уровнем знаний педагогической помощи;*
- *доступа для учащихся и родителей к разным информационным ресурсам по подготовке к ЕГЭ (в виртуальном пространстве, в т. ч. на сайте школы; на собраниях и классных часах; на стендах в холле; в учебных кабинетах);*

**2) для учащегося:**

- *проверяй свой уровень знаний сам — открой учебник на тех страницах, которые вы проходили неделю назад, попробуй выполнить любое задание. Если получается, открой следующую тему и снова проверь себя. Если нет, листай назад, до того материала, с которым ты справляешься. Начиная подготовку к экзамену оттуда, где можешь опереться на свои твердые знания;*
- *контролируй свой режим — ты лучше всех знаешь, когда у тебя наиболее эффективно получается работать. Используй это время для занятий;*
- *проверь, знаешь ли ты типы заданий и алгоритм их выполнения, можешь ли их опознать — возьми любой список заданий по предмету (из пробного экзамена, из задачника, из Интернета) и назови про каждый: «это задание на...», «чтобы его выполнить, надо...»;*
- *проверь, взял ли ты на себя то, что зависит от тебя, — например, оплатить курсы могут родители, но действительно чему-то научиться на курсах можешь только ты. Новый материал рассказывает учитель, но задать вопросы о том, что тебе непонятно, можешь только ты. Сколько часов занятий осталось, зависит от расписания и режима, но как использовать эти часы — зависит от тебя. Проверь, не мешаешь ли ты сам себе;*

**3) для родителя:**

- *проверьте, умеет ли ваш ребенок учиться сам, способен ли он осуществить полностью весь процесс обучения (начиная от сбора необходимых принадлежностей и заканчивая реакцией на оценку и самооценкой своего уровня и возможностей). Если какие-то из этапов учебной деятельности (создать мотивацию, получить оценки, обнаружить затруднения, выполнение домашнего задания и т. д.) выполняете вы, то ребенок это не будет делать сам (не обретет мотивацию, не заинтересуется в получении хорошей отметки, не проанализирует свои знания и незнания, не сядет за домашнюю работу и т. д.);*
- *обратите внимание на свои слова и действия, адресованные ребенку: не противоречивы ли они, исполнимы ли (находятся ли в сфере умений ребенка, зависят ли от него, на сколько шагов удалены от настоящего)? Вы поощряете послушание или самостоятельность? Важнее тренировка какого-то навыка или его исполнение без ошибок? Есть ли в ваших словах и поступках то, что может действительно способствовать подготовке к экзамену или только выражение надежды, тревоги, стыда, усталости? Если бы кто-то из ваших друзей или других значимых для вас взрослых находился в ситуации грядущей серьезной проверки, вы бы вели себя с ним так же, как со своим ребенком, или более терпимо и поддерживающе?*