



ШКОЛА

ВЫПУСК 54

апрель 2021

БЕЗ ОПАСНОСТИ

Тема номера: «Сдать и выжить! Как пережить экзамены»

*Я шёл на экзамен,
и сердце моё металось
по организму в поисках
кратчайшего пути в пятки.
Макс Фрай, «Чужак».*

Экзамены. Пожалуй, нет на свете человека, который никогда в своей жизни не сталкивался с ними в школе или училище, университете или в профессиональной деятельности, а значит, всем нам знакомы бессонные ночи, волнения, сомнения в своих силах и умениях, в удачливости, наконец! Попадая в ситуацию проверки знаний, человек испытывает немало самых разных эмоций, и для кого-то экзамен становится возможностью мобилизовать все силы и понять, на что он способен, проверить прочность усвоения материала, а для кого-то...

«Вы, психологи, зря за них так переживаете. К 11 классу они уже совсем бесчувственные, они не нервничают по поводу экзамена, такие самоуверенные, наглые! Мы им долбим про подготовку, а им всё безразлично! Это не дети, а мы, учителя, больше всего волнуемся из-за ЕГЭ!» (М.А., учитель истории и обществознания).

«Мы все сдавали экзамены в традиционной форме, и это всегда было нормой. У наших детей и так хватает стрессов. А это издевательство: результат надо ждать больше недели...» (мама ученика 11 класса).

«Как подумаю про ЕГЭ, начинает кружиться голова, в груди всё сжимается, мне трудно дышать. Какая-то паника нападает. Учителя говорят, что мы стадо, что зря не ушли после 9 класса в ПТУ, пугают, что экзамены мы не сдадим. «Русичка»

думает только о своей репутации и показателях школы. Я просто не знаю, что делать, если завалю экзамен, это будет конец... всему!» (Даша, ученица 11 класса).

ЕГЭ должен быть отменён, он отрицательно сказывается на психическом состоянии школьников и их родителей и «не отражает истинные знания экзаменуемых» (мнение большинства родителей 11-классников, опрошенных Исследовательским центром рекрутингового портала SuperJob.ru в 2019 году).



Государственная итоговая аттестация в форме ЕГЭ давно уже не новшество в нашей системе образования, но споры о ней не утихают. Мы обращались к этой теме в выпуске «Экзаменационный стресс» (№ 7, апрель 2013). К сожалению, с тех пор ситуация с экзаменационным стрессом только усугубилась.

Подготовка к испытанию и сама процедура сдачи часто становится проблемой и для учеников, и для учителей, и для родителей. Дети начинают бояться и ненавидеть ЕГЭ чуть ли не с начальной школы! Для кого-то страх перед

экзаменом становится определяющим в выборе дальнейшего пути, и ребята уходят из школы после 9 класса, лишь бы избежать «этого кошмара».

Педагоги всеми силами стараются мотивировать учащихся к более тщательной подготовке. Только вот выбранные методы и брошенные в сердцах фразы – «ты не сдашь», «у тебя не получится», «таким не место в 11 классе» – порой приводят к тому, что школьник пугается и теряет уверенность в своих силах, злится, что он – его чувства, его будущее никому не нужны, что взрослым важен только результат, показатели, а не сам школьник.

Со своими страхами ученик зачастую остаётся один на один, испытывая при этом сильное давление со стороны школы и родителей, нигде не находя понимания и поддержки. ЕГЭ становится для некоторых ребят не одним из событий долгой человеческой жизни, а едва ли не самым главным, смыслом всего существования.

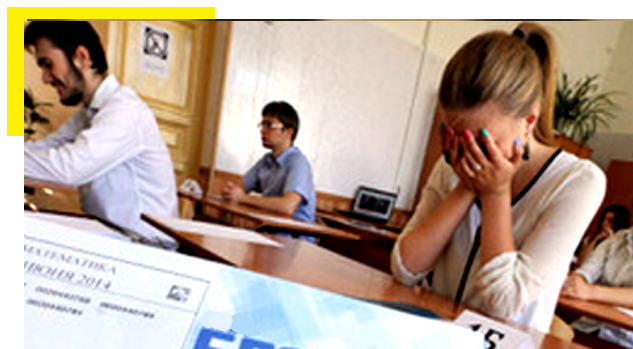
Экзамен сдаётся не для проверки знаний и получения возможности поступить в вуз, а ради самого экзамена, что, конечно же, неправильно. Нередки случаи, когда старшеклассник, даже обладая неплохим запасом знаний по предмету, не справляется с испытанием, потому что оказался психологически не готов к нему. Волнение и страх приводят на экзамене к «несуразным», глупым ошибкам.

Однако бояться итоговой аттестации и многие педагоги, ведь они сами не проходили испытания в форме ЕГЭ, и для них всё ещё непривычен и не очень-то понятен этот формат проверки знаний. Свой собственный страх учителя превращают в давление на школьников, запугивание. Огорчает, что учебные заведения вынуждены участвовать в «битве за репутацию», показатели и достижения, попутно забывая о главном – о детях, их физическом и психологическом здоровье и благополучии.

Если ЕГЭ вызывает столько беспокойства у всех участников образовательного процесса, что же делать, ведь рассчитывать на то, что этот способ проверки знаний скоро отменят, вряд ли стоит? Пожалуй,

необходимо помнить о том, что Государственная итоговая аттестация, в какой бы форме она ни проводилась, призвана помочь ребятам оценить свой уровень знаний, соотнести его с уровнем притязаний. ЕГЭ позволяет школьникам подавать документы в несколько вузов, даже удалённо, что, конечно, заметно расширяет спектр их возможностей обучения в высших учебных заведениях страны. Спокойствие, поддержка, вера в их силы и одобрение – вот что нужно школьникам от взрослых, это первая и реальная помощь, которую могут оказать родители и педагоги ребятам в ситуации экзаменационного стресса.

Выпускные экзамены – всего лишь один из этапов в жизни человека, одно из жизненных испытаний, об этом важно помнить. Если взрослые помогут ребёнку наметить запасные варианты, проговорят вместе различные жизненные сценарии, обсудят, чем можно заняться, если экзамены не сданы успешно и впереди год до следующей



попытки, то и сама итоговая аттестация не нанесёт психологической травмы, не будет казаться наказанием, кошмаром, крахом всех планов и надежд, а для кого-то и жизни. Жизни, такой большой, интересной, со множеством неожиданных поворотов, возможностей, выборов, в которой ЕГЭ – лишь одно из событий, а не единственная цель и смысл.

Выпуск подготовили:
О.В. Громова и О.С. Андреева

Предложения, вопросы, пожелания
присылайте по адресу:
psiora@gmail.com