

## ЭКЗАМЕНЫ

Пресс-конференция состоялась в государственном учреждении «Центр оценки и контроля качества образования». Именно здесь будет располагаться ситуационный центр по мониторингу ЕГЭ.

Основной период аттестации начался для 9-классников 24 мая с экзамена по иностранному языку, для 11-классников — 27 мая с экзамена по русскому языку. В этом году экзамены сдают 12 088 выпускников 9-х классов и 5 540 выпускников 11-х классов. Всего же сдающих ЕГЭ вместе с выпускниками прошлых лет будет 6 200 человек.

Как и в прошлые годы, обязательными для всех выпускников будут экзамены по русскому языку и математике. Ирина Лобода отметила, что в предметах «по выбору» выпускники 9-х и

## К сдаче готовы

22 мая директор департамента образования Ярославской области Ирина Лобода провела пресс-конференцию по государственной итоговой аттестации 2019 года

11-х классов проявили солидарность. 54% выбрали обществознание, 21% — биологию. На третьем месте у 11-классников физика и информатика. Их сдают 18% выпускников. У 9-классников — информатика, 36%.

В области организовано 57 пунктов сдачи ЕГЭ и 196 — ОГЭ. Большинство базируется в школах, но есть и на дому, а также в СИЗО и других учреждениях исполнения наказаний. В организации и проведении аттестации задействовано более 7 тысяч педагогических работников. За ходом экзаменов следят

порядка 400 общественных наблюдателей.

Особенность ЕГЭ этого года — экзамен по китайскому языку. На него заявили два выпускника. Также новшеством является обязательный выбор базового или профильного уровня математики. Базовый уровень достаточен для получения аттестата. Профильный уровень необходим для поступления в вузы, где требуется экзамен по математике.

Есть организационные новшества и в ОГЭ. В этом году 9-классники впервые получают



в режиме онлайн результаты экзамена и скан-копии бланков ответов. Раньше эта опция была доступна лишь 11-классникам.

Еще одно новшество касается контрольно-измерительных материалов (КИМ). Ярославская область входит в число

8 субъектов федерации, в которых КИМы будут переданы в каждый пункт проведения экзамена по сети Интернет. В прошлом году КИМы передавались на зашифрованных дисках.

## МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА



Артем Лодеровский

— Артем Владимирович, принято считать, что нынешние старшеклассники волнуются перед ЕГЭ сильнее, чем их родители, когда в 10-м классе сдавали традиционный устный экзамен по заранее выученным билетам. Это так?

— Наши наблюдения не выявили ничего сенсационного. Нынешние старшеклассники действительно волнуются. Одни больше, другие меньше. Их волнение не зависит от формы экзамена. И наверняка они волнуются не больше своих родителей. В жизни нынешних выпускников отсутствует опыт устных экзаменов. Сравнить им не с чем. ЕГЭ — единственная реальность, которая для них является нормой.

На мой взгляд, накал страстей вокруг ЕГЭ избыточен. Все ждут от ребенка успеха. Но важно помнить, что ЕГЭ — испытание не родителей, а детей. Родителям важно понять, чем они могут помочь, а что от них не зависит.

— Что нужно делать учителям, чтобы не нервировать детей?

— Не нужно транслировать детям свои представления о том, как у них все должно быть. Дети все разные, не все в силу природных способностей могут получать хорошие оценки. У каждого учителя есть копилка приемов запоминания материала по своему предмету. Этой информацией можно поделиться

## ЕГЭ – билет в будущее? Все намного сложнее!

Как организовать подготовку к экзаменам максимально эффективно? Как не запаниковать и не упасть духом, если все получилось не так блистательно, как хотелось бы?

Об этом мы беседуем с заведующим отделом психологического сопровождения «Центра профессиональной ориентации и психологической поддержки «Ресурс» Артемом Лодеровским

с учениками. Можно объяснить, что не стоит бояться сотрудников пункта сдачи, если те выглядят неприветливыми. Они просто сосредоточены и стараются выполнить все инструкции.

— А как успокоиться родителям? Ведь нервный родитель не в состоянии поддержать сдающего экзамен отпрыска.

— Первое — узнать, что собой представляет ЕГЭ. Для этого в течение учебного года проводятся пробные ЕГЭ для родителей, где они, пропуская экзамен через себя, лучше его понимают. Конечно, все родители поучаствовать в пробном экзамене не могут. Для оставшихся есть специальные интернет-сайты, где вся процедура ЕГЭ описана в подробностях.

Второе — понять свои страхи. Я боюсь, что ребенок не сдаст ЕГЭ совсем и останется на второй год? Получит не те баллы, которые мне хочется? Если баллов меньше — это конец его карьеры или многое можно исправить?

Третье — вспомнить себя. Как сами сдавали экзамен в 10-м классе, как справлялись с волнением, как представляли свое будущее, все ли делали идеально. Возможно, у кого-то были ошибки. Но эти ошибки стали этапом взросления, жизненным опытом. Такой же набор опыта необходим и нынешним детям.

И самое главное — нужно спокойно поговорить с ребенком о его волнении, спросить,

какая нужна помощь. Доброе напутствие, уместная шутка, чашка чая могут оказать большую поддержку, чем завышенные ожидания и родительская тревога.

— Знакомая выпускница со словами «нас так запугали, что мне пофиг», пошла на пробный ЕГЭ по русскому языку, ни разу не открыв учебник. В итоге она, отличница «по жизни», сдала «пробник» на четверку. А как большинство детей реагируют на ЕГЭ?

— Детей можно поделить на несколько категорий. Те, кто не волнуется. Чаще это характерно для мужской психики. Они на ЕГЭ идут как бы между делом. Могут и ручку забыть. При этом сдают ЕГЭ с максимальным для себя результатом.

Есть, как в описанном случае, группа ребят, которым вроде бы «пофиг». Но это не подлинное спокойствие, а защитная реакция на запредельную тревогу, когда психика больше не выдерживает волнения.

Есть категория тревожных детей. Тревога может давать нарушение сна, притупление внимания, сложности в запоминании информации. Валерьянку здесь пить нецелесообразно. Нужно идти к специалисту.

Лучшее предэкзаменационное состояние посередине, при котором человек понимает свою степень ответственности за успешную сдачу ЕГЭ, имеет некоторое волнение, но оно его не

расслабляет, а мобилизует, как спортсмена на старте.

— Как помочь выпускнику достичь такого идеального состояния?

— Важно включить позитивное мышление. Нельзя бесконечно повторять: «Я не справлюсь». Негативные мысли уносят силы. Но, представляя свой триумф, нельзя впадать в иллюзию, что первое место получится само собой, к экзамену нужно планомерно готовиться. Техник самоорганизации на выполнение этой задачи много, их можно найти на сайтах, посвященных ЕГЭ.

Для мобилизации себя на победу полезно вспомнить свое первое испытание. К 11-му классу у человека обязательно есть удачный опыт преодоления стрессовых ситуаций. Кто-то вспомнит свой первый танец на сцене, кто-то первый выход к доске.

Очень хорошо помогает справляться со стрессом дыхание: вдох на 4 счета, короткая задержка, выдох в два раза дольше. Во время выдоха организм расслабляется. Это сильная техника. Ее желательнее оттренировать заранее, чтобы понять, сколько циклов дыхания требуется для изменения состояния.

На самом экзамене надо собраться с мыслями, вспомнить все выученное и начать погружаться в задание. Не забывать про техническую сторону заполнения экзаменационных бланков. Добавлю про характерный для российской культуры момент — привычке нарушать правила. На ЕГЭ играйте по правилам! Не проносите на экзамен запрещенные вещи: телефоны, шпаргалки. Даже если их не найдут, такая модель поведения закрепится, информационный след потянется в будущее и когда-нибудь обязательно аукнется.

— Вернемся к тому, что высокие баллы ЕГЭ позволяют оказаться в более или менее престижном вузе. А если баллов недостаточно, это конец?

— Нет, конечно. Выстраивание профессиональной образовательной траектории и выбор профессии в современном мире изменились. Это иллюзия, что достаточно получить один раз высшее образование и на этом остановиться. Во многих профессиях приходится повышать квалификацию всю жизнь. Современная карьера многовариантна, и ЕГЭ всего лишь первый фильтр в ее построении. Гораздо сложнее найти свое место в жизни, понять, чем конкретно ты хочешь заниматься.

— И напоследок дайте, пожалуйста, напутствие всем сдающим ЕГЭ.

— Верьте в себя! Надейтесь на лучшее и не бойтесь неудач!

Наши неудачи — это опыт и стимул к развитию. Через некоторое время может выясниться, что это не ошибка, а твой, не обязательно прямой, путь.

Вот реальный пример. Сын моего однокурсника, очень начитанный молодой человек, интересующийся литературой, социологией и историей, хотел поступить в один из ярославских вузов, но не прошел по баллам. Он взял годичную паузу. Работал почтальоном, читал, готовился к пересдаче ЕГЭ. За год у него изменилось мировоззрение, и он подал документы в МГУ. Баллы ЕГЭ снова не оставляли надежд на поступление, но в МГУ есть собеседование, на котором смотрят, как человек думает, рассуждает. Молодой человек поехал на собеседование и был принят на факультет, о котором после школы даже не помышлял.