

## Практика



Наталья Зубкова



Ирина Шнерх



© Дмитрий Румалёв

На встрече обсуждали, как помочь детям, рассказывали о психологических нюансах, учили способам снятия напряжения, концентрации и усиления мыслительной деятельности. Говорили и о последствиях нарушений. Из-за шпаргалок и телефонов можно получить аттестат о среднем образовании на пару лет позже.

## Пора выбирать

Семинар проходил в школе № 5. Председатель городского родительского совета Светлана Анянueva отметила, что экзамены – это испытание для детей и взрослых. Зачастую недостаток информации повышает уровень тревожности. Своё нервное состояние мамы и папы передают учащимся, и это не приводит ни к чему хорошему. Светлана Петровна выразила надежду, что после встречи многое станет понятнее и проще.

Главный специалист управления образования городской администрации Наталья Зубкова напомнила, что существует три формы государственной аттестации: единый госэкзамен после 11 класса – ЕГЭ, основной после 9-го – ОГЭ и выпускной для учащихся с ограниченными возможностями здоровья – ГВЭ.

Девятиклассникам нужно сдать четыре предмета – обязательные русский язык и математику, а также два по выбору. Некоторые родители поинтересовались, можно ли больше, что вызвало удивление. Ведь для колледжей и техникумов достаточно и указанного количества. Тем не менее Наталья Алексеевна пояснила, что сдавать большое число предметов не запрещено, а список для выбора обширный. В нём нет разве что физкультуры, технологии и основ безопасности жизнедеятельности.

В 11 классе обязательны те же самые русский и математика. А экзамены по выбору можно не сдавать, если они не нужны для поступления в вуз.

– Расписание экзаменов ещё в проекте, но три обязательных периода есть всегда, – отметила Наталья Зубкова. – Весной досрочный, в мае-июне основной и в сентябре дополнительный. Девятиклассники, желающие сдать предметы раньше срока, должны предоставить документы, которые подтвердят, что у них нет возможности сделать это вместе со всеми. Среди причин могут быть вызов на учебный или тренировочный сборы, медицинские процедуры. А досрочный период в 11 классе можно выбрать без каких-либо оснований.

## Не так страшен экзамен...

Городской родительский совет организовал семинар, посвящённый государственной аттестации школьников

Просто написать заявление и воспользоваться своим правом.

Продолжительность экзаменов разная, но большинство не превышает трёх часов 55 минут. Условие допуска – удовлетворительные оценки по всем предметам. В 9 классе ещё обязательно пройти собеседование по русскому языку и получить не менее десяти баллов. Обычно это делается в феврале и основных задания четыре – чтение, пересказ, монологическое высказывание и участие в диалоге. Если школьник не смог прийти на собеседование по уважительной причине или получил незачёт, то ему даётся ещё одна попытка в дополнительные сроки.

– В первом полугодии 11 класса учащиеся пишут итоговое сочинение или изложение, – рассказала Наталья Алексеевна. – Зачёт по этой работе обязателен для допуска к государственной аттестации. В 2019 году испытание назначено на 4 декабря. Направления известны заранее, а конкретные темы скажут за 15 минут до начала. Причём они формируются для каждого региона отдельно.

### Минимальные баллы

Школьникам и их родителям следует знать, что на экзаменах работает система видеонаблюдения. Можно брать с собой паспорт и чёрную гелиевую ручку, на физику – непрограммируемый калькулятор, не запрещена линейка. Список разрешённых дополнительных предметов ежегодно утверждается приказом Министерства просвещения России. В нём точно не будет средств мобильной связи, электронно-вычислительной техники, фото- и аудиоаппаратуры, справочных материалов и шпаргалок.

– За нарушение ученики удаляются, – предупредила Наталья Зубкова. – Более того, могут быть применены меры дисциплинарного взыскания, штраф от трёх до пяти тысяч рублей. Но это не самое главное. Цена нарушения высокая ещё и потому, что обязательный предмет, с которого удалили 11-классника, можно пересдать в сентябре, а экзамен по выбору – только через два года. И ребёнок не сможет всё это время поступить в вуз. Ситуация очень неприятная,

впрочем, не тупиковая. Можно использовать аттестат за 9 класс и пойти в колледж.

Получить плохую оценку на экзамене менее страшно, чем нарушить правила. За плохие знания наказывают мягче, чем за нарушения. Можно получить право на пересдачу в случае даже двух неудовлетворительных результатов по основным предметам на ОГЭ и одного на ЕГЭ.

Если не согласны с оценкой, можно подать заявление об этом в школе. Оттуда его переправят в конфликтную комиссию. Правда, решение может быть как об увеличении или сохранении баллов, так и о снижении. В девятом классе оценка на ОГЭ может повлиять на то, что выставляется в аттестате, так как высчитывается средний показатель на основе годовой и экзаменационной. В 11-м – в аттестат ставятся только итоговые оценки за обучение. Результаты ЕГЭ при этом не учитываются.

Для того, чтобы получить золотую медаль, надо получить пятёрки и потом ещё подтвердить свой высокий уровень на государственных экзаменах, набрав не менее 70 баллов по математике и русскому языку.

– Каждому участнику выдадут традиционный пакет документов, который нужно заполнить, – добавила представительница управления образования. – В течение учебного года проводятся специальные тренировки, в ходе которых ребята учатся это делать. Так что не нужно переживать, они будут готовы. Черновики не проверяются и не учитываются при проверке. За 30 минут, а потом за пять минут до конца экзамена предупреждаем, что истекает время, необходимо перенести записи с черновиков в бланки ответов.

Работы оценивают в региональном центре обработки информации. В девятом классе и на ГВЭ по пятибалльной шкале, в 11-м – по стобалльной. Впрочем, за экзамен по базовой математике тоже ставят привычные оценки, и надо получить хотя бы тройку. Минимально допустимые баллы на ЕГЭ по русскому – 24 балла, по профильной математике – 27. Правда, вузы требуют более высокий уровень. С таким набором можно получить аттестат, а поступить в университет

или институт будет сложно.

Родители сами могут посмотреть, как проходит экзамен, записавшись в участники системы общественного наблюдения. Правда, попасть в ту школу, где будет ваш ребёнок, не получится.

### Как снять напряжение

Директор центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Ирина Шнерх рассказала о том, что второй раз сдавать экзамены всё равно страшно. Опыт девятого класса не успокаивает. Через два года снова будет стресс, ведь ответственность выше.

– Моя дочь закончила школу № 65, отличница с золотой медалью, но в 11 классе пришла и сказала, что ей нужна помощь по биологии и обществознанию, – поделилась Ирина Александровна. – И ресурсы семьи были направлены на репетиторов. Используйте всё, чтобы ребёнку было комфортно. Сейчас школы проводят факультативы, оказывают и платные услуги. Не игнорируйте их. Конечно же, необходима и поддержка семьи, говорю это как мама и психолог. Многие родители делают ошибки, упрекают, давят, говорят «ты не сможешь», «не сдашь». Лучше заменить это на другие фразы: «Мы всегда с тобой», «Если нужно, поможем», «Уверены, что ты справишься».

Ирина Шнерх подчеркнула, что есть дети с устойчивой нервной системой, но больше тех, кто напуган предстоящими испытаниями. Её дочь, например, в 9 классе готовилась к экзаменам с утра до позднего вечера, просыпалась по ночам, нервничала, плакала. А кто-то не будет так усердствовать, и в этом, по мнению Ирины Александровны, нет ничего страшного. Быть спокойнее более полезно для здоровья.

– Не надо сравнивать детей, – рекомендовала она. – Вешать ярлыки, говорить, кто молодец, а кто нет. Им и так тяжело. Подростки находятся в состоянии стресса, повышенной тревожности. Вдобавок у них гормональный период, неустойчива психика. Многие родители и дети обращаются в наш центр именно в период сдачи экзаменов. Помогаем бесплатно, работают высококласс-

ные специалисты. Милости просим – улица Суворова, 110, телефон 20-31-28. Готовы всем помочь.

После выступлений в актовом зале началась работа по секциям. Психологи и родители разошлись по нескольким кабинетам. Кандидат психологических наук, доцент МГТУ Ирина Бузунова рассказала, что глубокое дыхание приведёт к большему спокойствию. Избавиться от тревожности, а также активировать мозговую деятельность можно, потирая руки, уши и лоб или имитируя причёсывание. Только всему этому надо научить ребёнка не перед экзаменом, а заранее, уже сейчас.

Сотрудники центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Алина Азиева и Ольга Белоногова рекомендовали соблюдать режим, стараться следить за тем, чтобы ребёнок переключался на различные виды деятельности, гулял, двигался.

– Нет смысла заниматься позже десяти часов вечера, – отметили они. – Вдобавок ночные бдения приводят к утомлённому и угнетённому состоянию в течение последующего дня. Объясните, что всегда есть возможность всё исправить. Варианты находятся даже в том случае, если предметы будут сданы плохо.

На экзамен хорошо бы взять бутылочку питьевой воды. Она порою помогает лучше, чем кусочек шоколада. Кстати, если уж и есть для успокоения этот продукт, то с высоким уровнем какао – не менее 70 процентов. Не нужно принимать успокаивающее. Оно может слишком затормозить мыслительную деятельность, а также вызывать аллергическую реакцию.

– Детей часто пугают, что на экзамене нельзя делать лишних движений, – рассказали психологи. – Это неправильно. Спокойно можно поворачивать шеей, размять плечи, запястья. Разрешено оставить работу и уйти, прогуляться до туалета, немного отвлечься, отдохнуть, а потом вернуться. Выходы фиксируются, но ничего страшного в этом нет.

Алина Азиева и Ольга Белоногова тоже подсказали несколько полезных упражнений для снятия тревоги – ритм напряжения и расслабления кулаков, пальцев ног. Кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии МГТУ Екатерина Русякова рекомендовала не примыкать к паникующим группам людей. Лучше отойти от них подальше и предсказать, что уже всё сдано. А массировать для снятия напряжения можно ещё и губы, в них много нервных окончаний.