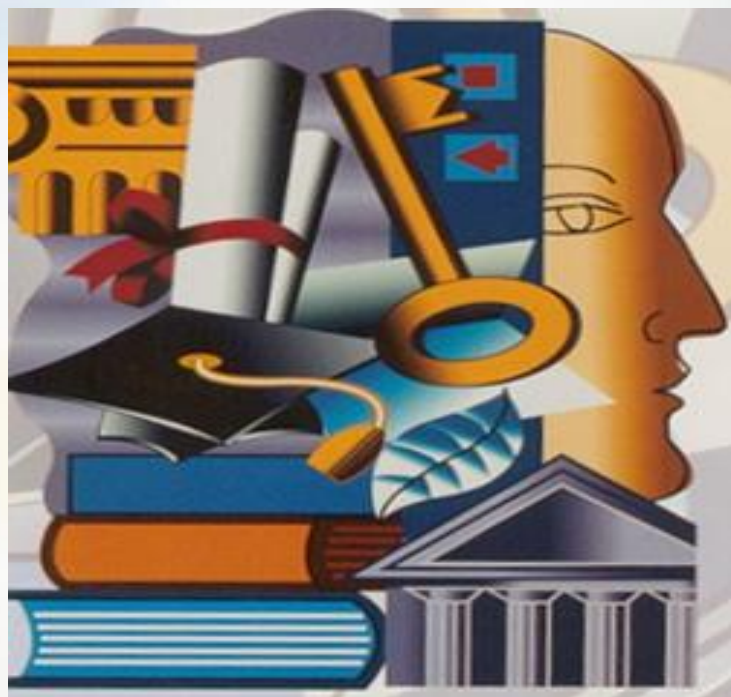




Психологічна підготовка до ЗНО



□ Психологічна допомога абітурієнтам під час зовнішнього незалежного оцінювання передбачає, перш за все, профілактику стресів та психологічну підготовку до процедури тестування.

□ Основна мета психологічної підготовки до ЗНО – це забезпечення оптимальної реалізації психічних можливостей учнів та проявлення у максимальній мірі отриманих знань, умінь та навичок під час зовнішнього оцінювання.

□ Процедура проходження зовнішнього незалежного оцінювання - діяльність складна, що відрізняється від звичного досвіду учнів і пред'являє особливі вимоги до рівня розвитку психічних функцій.



Система психологічного супроводу ЗНО містить:

- ☐ **надання інформації** учням щодо завдань та функцій проведення тестування, правил проходження ЗНО.
- ☐ **індивідуальна підтримка** для конкретних учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.
- ☐ **залучення батьків**, ознайомлення їх зі специфікою ЗНО в процесі підготовки до нього.
- ☐ **здійснення психологами** та соціальними педагогами психологічної підтримки учнів.



Психологічна готовність до тестування - це

- **сума** особистого досвіду, знань, умінь та навичок;
- **уміння** користуватися своєю інтелектуальною стратегією;
- **розвинута** інтуїція;
- **подолання** почуття невідомого;
- **формування** впевненості в собі;
- **формування** певного ставлення до тестових завдань та тестової ситуації взагалі.



Зовнішнє незалежне оцінювання має низку особливостей, які можуть викликати у випускників різні труднощі.

КОГНІТИВНІ

- *Недостатній обсяг знань, недостатній рівень сформованості навичок роботи з тестовими завданнями, нездатність оперувати системою навчальних понять предмета, змістом навчального матеріалу. Дані труднощі, насамперед, пов'язані з результативністю навчання у школі...*

особистісні

- *Неадекватна самооцінка, темп діяльності, специфіка мислення, підвищений рівень тривоги, що призводить до дезорганізації діяльності, зниження концентрації уваги і працездатності.*

процесуальні

- *Недостатнє знайомство із процедурою тестування.*



Подолання труднощів має орієнтуватися на оволодіння учнями специфічними навичками, що визначаються особливостями процедури ЗНО.

КОГНІТИВНІ

- *Необхідно рухатися у двох напрямках: освоювати навички роботи з тестами і допомагати випускнику виробляти індивідуальну стратегію діяльності. І якщо навички роботи – це більше педагогічне завдання, то вироблення індивідуальної стратегії – це завдання психологічне.*

особистісні

- *Психологічні заходи з профілактики та подолання проявів тривожності передбачаються не тільки з учнями, але й з педагогами і батьками.*

процесуальні

- *Оволодіння дітьми специфічними навичками, що визначаються особливостями процедури ЗНО.*



Поняття «готовність до ЗНО» можливо розкрити через виділені структурні компоненти:

Компонент	Показники готовності
Пізнавальний	❖ висока мобільність; ❖ високий рівень організації діяльності; ❖ висока та стійка працездатність; ❖ високий рівень концентрації уваги; ❖ структурованість мислення; ❖ сформованість внутрішнього плану дій .
Особистісний	❖ наявність сформованого уявлення про ЗНО, адекватного дійсності; ❖ адекватна самооцінка; ❖ самостійність мислення та дії.
Процесуальний	❖ знайомство з процедурою ЗНО (перегляд відеострічки, пробне тестування); ❖ навички роботи з тестовими матеріалами; ❖ уміння встановлювати контакти в незнайомій обстановці з незнайомими людьми.



Мотивація успіху:

- **формування** спонукання до успіху.
- **постановка** мети і завдань у конкретних видах поведінки та в житті загалом.
- **ПОТЯГ** до знань.
- **виховання** впевненості в тому, що з будь-якої ситуації можна знайти вихід.
- **спонукання** до успішного розв'язання проблемної ситуації.



Знання

Здібності

**У досягненні
успіху провідну
роль
відіграють:**

Наполегливість

Хист



Як підготуватися до проходження ЗНО

Зовнішнє незалежне оцінювання — це іспит із навчального предмета в тестовій формі.

Тестування — це не просто, як вважають деякі, позначення певних символів у бланку відповідей, а процес багатокomпонентний, складний, у якому кожна зі складових успіху є незамінною. Тому психологічна готовність під час тестування так само важлива, як і знання навчального матеріалу з предмета.

Психологічної підготовки до ЗНО потребують

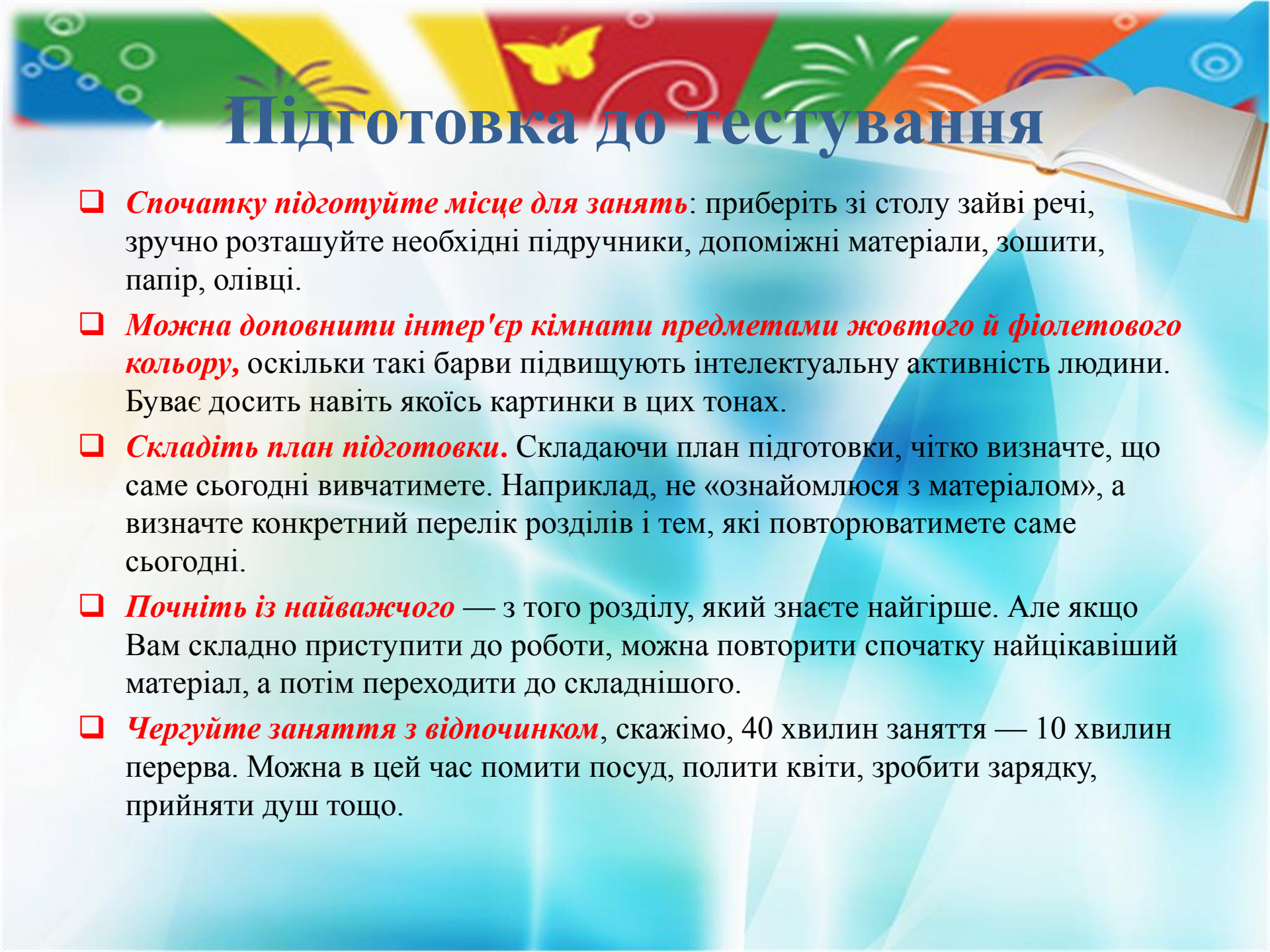


ЯК ПСИХОЛОГІЧНО ПІДГОТУВАТИ СЕБЕ ДО ЗНО?



1. Оціни, що найбільше тебе лякає в процедурі ЗНО.
2. Склади список тих труднощів, з якими, на твою думку, доведеться зіткнутися. Це допоможе розібратися в проблемах і в їх усвідомленні тобою.
3. Згадай, чи була у тебе на попередніх етапах схожа складність? Чи вдавалося тобі впоратися з нею і як? Що саме допомогло впоратися? Подумай, що б ти зробив по-іншому. Що саме з цього позитивного досвіду тобі допомогло б і цього разу.
4. Подумай, хто міг би допомогти тобі в ситуації підготовки до ЗНО: батьки, друзі, Інтернет, педагоги або ще хто-небудь.
5. Проявляй ініціативу в спілкуванні з приводу майбутньої події.

Підготовка до тестування



- ❑ **Спочатку підготуйте місце для занять:** приберіть зі столу зайві речі, зручно розташуйте необхідні підручники, допоміжні матеріали, зошити, папір, олівці.
- ❑ **Можна доповнити інтер'єр кімнати предметами жовтого й фіолетового кольору,** оскільки такі барви підвищують інтелектуальну активність людини. Буває досить навіть якоїсь картинки в цих тонах.
- ❑ **Складіть план підготовки.** Складаючи план підготовки, чітко визначте, що саме сьогодні вивчатимете. Наприклад, не «ознайомлюся з матеріалом», а визначте конкретний перелік розділів і тем, які повторюватимете саме сьогодні.
- ❑ **Почніть із найважчого** — з того розділу, який знаєте найгірше. Але якщо Вам складно приступити до роботи, можна повторити спочатку найцікавіший матеріал, а потім переходити до складнішого.
- ❑ **Чергуйте заняття з відпочинком,** скажімо, 40 хвилин заняття — 10 хвилин перерва. Можна в цей час помити посуд, полити квіти, зробити зарядку, прийняти душ тощо.

Підготовка до тестування



- ❑ ***Не прагніть запам'ятати матеріал усього підручника.*** Намагайтеся структурувати матеріал, склавши план або схему. Зробити це бажано на папері. Плани корисні ще й тим, що їх легко потім використати, щоб швидко повторити матеріал.
- ❑ ***Виконуйте якомога більше різних надрукованих тестів із предмета.*** Використовуйте підручники й посібники, рекомендовані Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України.
- ❑ ***Тренуйтеся з годинником у руках, фіксуйте час виконання тестів*** (у частині А в середньому витрачайте по 2 хвилини на завдання).
- ❑ ***Готуючись до іспитів***, ніколи не думайте, що не впораєтеся із завданнями, а, навпаки — ***подумки уявляйте картину тріумфу.***
- ❑ ***Відведіть один день перед іспитом***, щоб ще раз повторити найскладніші теми.



Напередодні тестування

- ❖ Багато хто вважає так: щоб повністю підготуватися до іспиту, достатньо всього однієї ночі. Це неправильно. Навпаки, з вечора відпочиньте якнайкраще, щоб уранці відчувати себе бадьорим, сповненим сили, бойового настрою. Адже в цьому випробуванні Ви маєте проявити свої можливості та здібності.
- ❖ Розрахуйте свій час так, щоб до пункту тестування прибути заздалегідь (не менше ніж за півгодини). У жодному разі не спізнуйтеся!
- ❖ Продумайте, як одягнутися: у пункті тестування може бути прохолодно або жарко, а Ви працюватимете тривалий час.



Як поводитися під час ЗНО

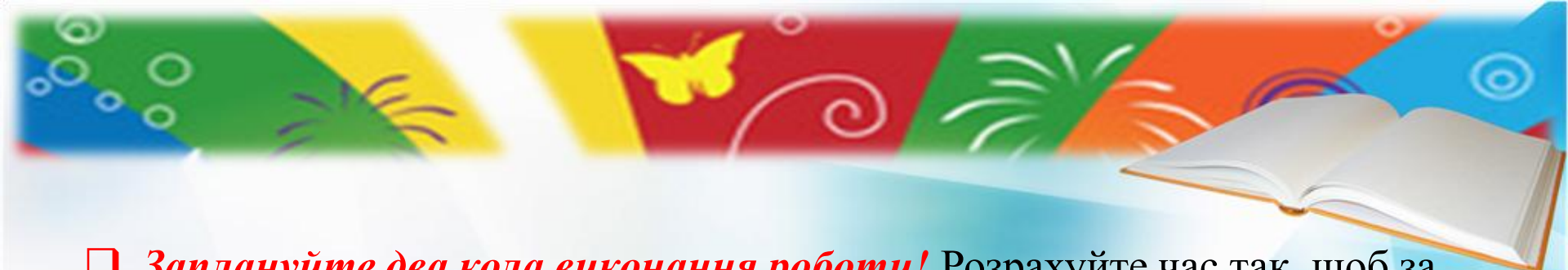


- ❑ *Екзаменаційні матеріали* містять завдання різного рівня складності, але всі вони розроблені відповідно до програми ЗНО. Серед них завжди є такі, що Ви можете виконати швидко й правильно. Частина завдань відповідає вищому рівню складності, проте й вони передбачені шкільною програмою, а отже, доступні для виконання.
- ❑ *Перед початком роботи* не пошкодуйте кількох хвилин, щоб опанувати хвилювання. Пригадайте про ритмічне дихання, аутогенне тренування. Подихайте глибоко, заспокойтеся.

- 
- ❑ ***Будьте уважні!*** На початку тестування Вам повідомлять необхідну інформацію (як заповнювати бланк, якими літерами писати). Від того, наскільки точно Ви будете дотримувати цих правил, залежить успішність виконання тесту.
 - ❑ ***Дотримуйтеся правил поведінки!*** Не викрикуйте з місця. Якщо хочете запитати про щось інструктора в аудиторії, піднесіть руку. Звертаючись до інструктора, пам'ятайте, що запитання не мають стосуватися змісту завдань. Вам нададуть допомогу тільки в разі виникнення організаційних труднощів.
 - ❑ ***Зосередьтеся!*** Ознайомившись із бланками відповідей і тестовим зошитом, зосередьтеся й забудьте про тих, хто навколо. Для Вас мають існувати тільки завдання тесту й годинник, що регламентує час. Поспішайте не поспішаючи!

- 
- ❑ ***Не бійтеся!*** Жорсткі рамки тривалості тестування не мають впливати на якість Ваших відповідей. Перед тим, як записати відповідь, перечитайте завдання двічі і переконайтеся, що Ви правильно зрозуміли інструкцію чи умову завдання.
 - ❑ ***Розпочинайте з простих завдань!*** Спочатку відповідайте на запитання, у яких повністю впевнені, пропускайте ті, що викликають сумніви. Коли заспокоєтесь, увійдете в робочий ритм, перестанете хвилюватися, ваша енергія буде спрямована на завдання, що викликають труднощі.
 - ❑ ***Пропускайте!*** Навчіться пропускати складні або незрозумілі завдання. Пам'ятайте: у тесті завжди будуть такі завдання, з якими ви обов'язково впораєтесь. Безглуздо втратити бали тільки тому, що ви не дійшли до «своїх» завдань, а застрягли на тих, що викликають труднощі.

- 
- ❑ ***Уважно ознайомтеся зі змістом завдання!*** Не прагніть зрозуміти умову завдання «за першими словами», щоб зекономити час. Це може призвести до прикрих помилок навіть під час виконання найлегших завдань.
 - ❑ ***Думайте тільки про поточне завдання!*** Завдання в тесті не пов'язані між собою, тому способи їх виконання можуть бути різними. Не намагайтеся наступне завдання виконати за аналогією до попереднього. Думайте тільки про те, що кожне нове завдання — це шанс набрати бали.
 - ❑ ***Відкидайте зайве!*** Багато завдань можна виконати швидше, якщо не шукати відразу правильний варіант відповіді, а послідовно відкидати ті, що не відповідають умові. Метод виключення надасть Вам можливість сконцентрувати увагу всього на одному- двох варіантах, а не на всіх одразу, що набагато складніше.

- 
- ❑ ***Заплануйте два кола виконання роботи!*** Розрахуйте час так, щоб за дві третини відведеного часу виконати всі зрозумілі завдання (перше коло). Так Ви встигнете набрати максимум балів на завданнях, у відповідях на які Ви цілком впевнені. Після цього ще раз поверніться до пропущених складних завдань і спробуйте їх виконати повторно (друге коло).
 - ❑ ***Угадуйте!*** Якщо Ви не знаєте правильної відповіді, покладіться на свою інтуїцію! Вибирайте варіант, який, на Вашу думку, має найбільшу вірогідність.
 - ❑ ***Перевіряйте!*** Обов'язково відведіть час для перевірки роботи, щоб встигнути переглянути відповіді й уникнути можливих машинальних помилок.
 - ❑ ***Не втрачайте оптимізму!*** Прагніть виконати всі завдання, але пам'ятайте, що це не завжди можливо. Враховуйте, що кількість виконаних завдань цілком може бути достатньою для гарного результату.



ЯК УНИКНУТИ ХВИЛЮВАНЬ



1. Запишіть на аркуші паперу, що вас непокоїть. Покладіть його під подушку або в ящик столу на сім днів. Пізніше, можливо, проблема вирішиться сама собою або її вже розв'яжете ви.
2. Запитайте себе: «Чи допомагає хвилювання впоратися із ситуацією?». Коли ви зрозумієте, що ні, придумайте щось, що дійсно могло б зарадити.
3. Якщо ви можете порадитися з батьками, зробіть це. Попросіть їх підтримати вас. Якщо ви не можете поговорити з батьками, знайдіть іншу дорослу людину, якій ви довіряєте, і поговоріть з нею. Удвох ви, напевно, придумаєте розумний план, як впоратися з вашими хвилюваннями.
4. Пам'ятайте: занепокоєння — це емоція, а не метод вирішення проблем.
5. Якщо ваші переживання стали нав'язливими, зверніться до шкільного психолога.



**ЯК
НАЙКРАЩЕ
ЗАПАМ'ЯТАТИ
МАТЕРІАЛ?**



ПАМ'ЯТКА



1. Особливо **напружуй** свою пам'ять на початку і в кінці уроку чи тексту, адже ці місця найгірше запам'ятовуються.
2. При сортуванні та класифікації матеріалу для запам'ятовування **не забувай** про обсяг короткострокової пам'яті — 10 знаків (2 знаки).
3. Для міцного запам'ятовування матеріалу вистачить уважно **прослухати** чи **прочитати** потрібну інформацію.
4. Механічне **повторення** ефективне, коли треба запам'ятати правила, формули, дати, фактичний матеріал.

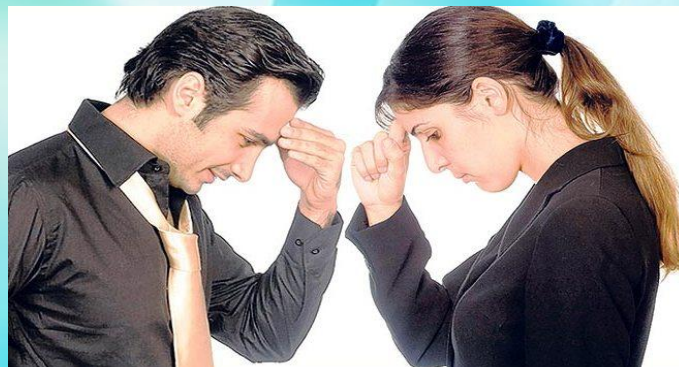




5. **Спробуйте** знайти щось цікаве у найнуднішому матеріалі, проведіть якусь паралель з особистим життям, власним досвідом. Адже цікаве запам'ятовується набагато легше.

6. Давно помічено, що найлегше забути тільки-но вивчене — це спробувати зразу запам'ятати щось цілковито інше. Знаючи про це, **не вчіть** історію одразу після математики. Краще почитати літературу.

7. **Намагайтеся** уявляти інформацію, яку треба засвоїти у незвичайному поєднанні. Наприклад, уявивши дату прийняття християнства на Русі у вигляді великих цифр, які світяться у воді, ви легко запам'ятаєте її.

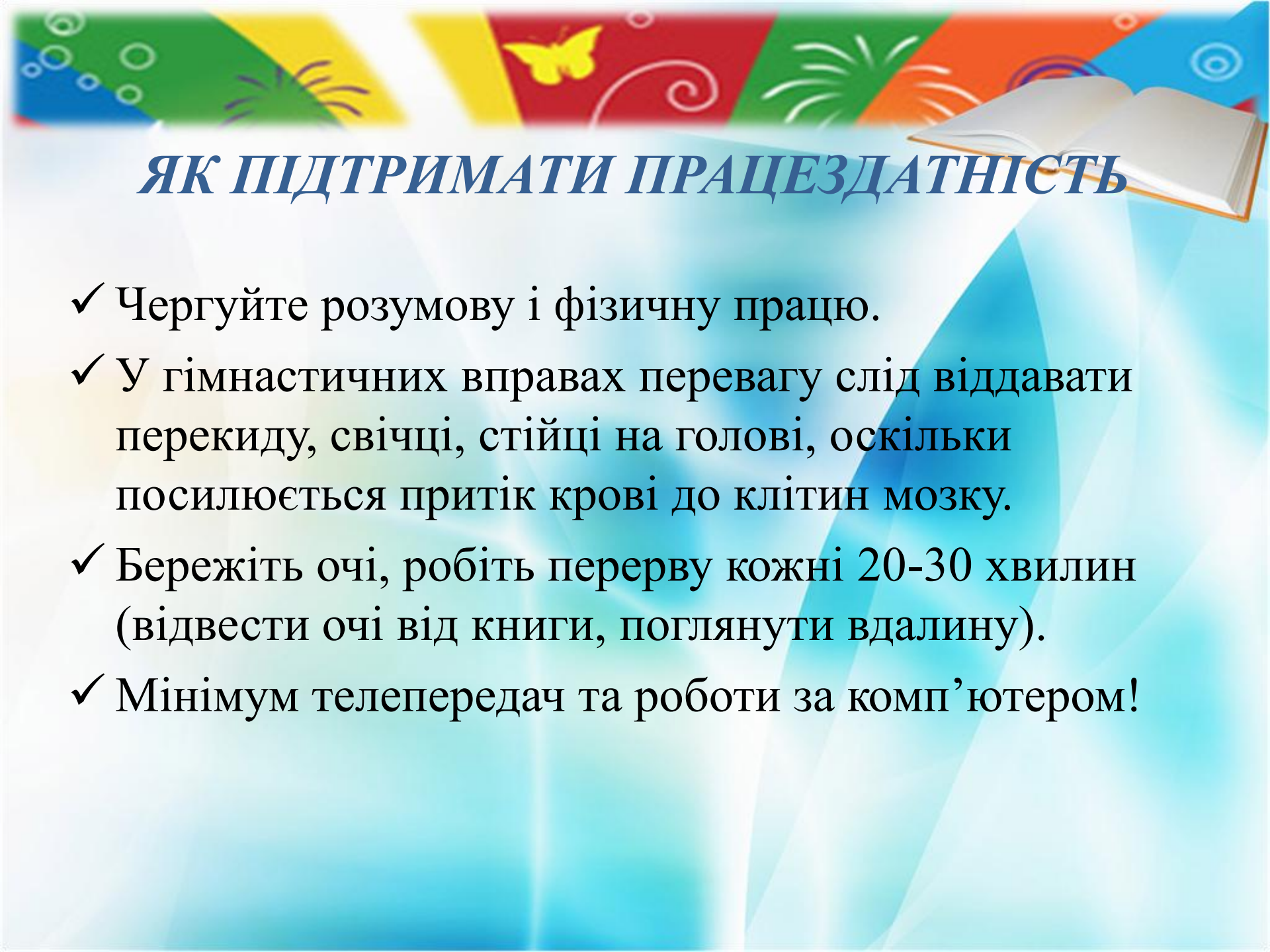




8. **Повторювати** матеріал треба вдумливо, зосередившись на змісті. 20—30 % інформації, якщо її не повторювати, втрачається за перші 10 годин після «завантаження».

9. **Запам'ятовування** буде значно кращим, якщо спробуєте **знайти** в тексті провідну думку, виділити її аргументацію, **визначите** перехід до наступної — **працюйте** у книжці з олівцем, **робіть** помітки.

Знайте свій найпродуктивніший вид пам'яті та спирайтеся на нього.



ЯК ПІДТРИМАТИ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ

- ✓ Чергуйте розумову і фізичну працю.
- ✓ У гімнастичних вправах перевагу слід віддавати перекиду, свічці, стійці на голові, оскільки посилюється притік крові до клітин мозку.
- ✓ Бережіть очі, робіть перерву кожні 20-30 хвилин (відвести очі від книги, поглянути вдалину).
- ✓ Мінімум телепередач та роботи за комп'ютером!



Психологічний портрет людини, готової успішно скласти іспити:

1. Упевнений у своїх силах.
2. Забезпечує собі високий ступінь мотивації до успішного складання іспиту.
3. Ефективно використовує час, відведений на підготовку до тестування, не відкладає справ на потім.
4. Доводить розпочату справу до завершення.



Формула оптимістичного конструктивного настрою на тестування

- *Я успішно склав(ла) тестування, тому що*
- *Я успішно склав(ла) тестування, навіть якщо*
- *Я успішно склав(ла) тестування, незважаючи на*
- *Я успішно склав(ла) тестування завдяки*
- *Я успішно склав(ла) тестування, спираючись на*
- *Я успішно склав(ла) тестування, бо прагну*

Важливим завданням учителя в підготовчий період є формування в учнів таких установок:

1. Формування **позитивної установки** до тестування.
2. Подолання почуття невідомого, **формування впевненості** в собі.
3. Формування **позитивного ставлення** до тестових завдань і тестової ситуації взагалі.
4. Набуття **навичок роботи** з тестовими завданнями.
5. Усвідомлення **подібності принципів** розв'язання завдань у тестах.
6. Зниження вірогідності прояву негативних установок, які впливають на результативність роботи.
7. Навіювання **оптимізму**, підтримання сподівань на гарний результат.



Пам'ятка для батьків

Чому вони так хвилюються?

- Сумнів у повноті та міцності знань.
- Стрес незнайомої ситуації.
- Стрес відповідальності перед батьками і школою.
- Сумнів у власних здібностях: у логічному мисленні, умінні аналізувати, концентрації і розподілу уваги

Особистісні та психофізичні особливості:

- ✓ тривожність;
- ✓ стомлюваність;
- ✓ невпевненість у собі.

Чим Ви можете допомогти своїй дитині в складний період підготовки та складання ЗНО?

- ❖ *Володінням інформації про процес проведення іспиту.*
- ❖ *Розумінням і підтримкою, любов'ю і вірою в її сили.*
- ❖ *Відмовтеся від закидів, довіряйте дитині.*

Якщо дитина хоче працювати під музику, не треба цьому перешкоджати, тільки домовтеся, щоб це була музика без слів.



Поради батькам щодо підготовки випускників до ЗНО

- **Не тривожтеся** про кількість балів, яку ваша дитина отримає під час ЗНО. **Поясніть** їй, що кількість балів не є показником її можливостей.
- **Не підвищуйте** тривожність дитини напередодні ЗНО, бо це негативно позначиться на результатах тестування.
- **Забезпечте** вдома зручне місце для занять і слідкуйте, щоб дитині ніхто не заважав.
- **Допоможіть** дитині розподілити теми підготовки по днях.
- **Ознайомтеся** з методикою підготовки до тестування.
- З програмами підготовки до ЗНО-2013 Ваші діти можуть ознайомитися на сайті УЦОЯО у розділі «Підготовка до ЗНО».



Повір у себе, щоб виграти

- Якщо ти думаєш, що програєш, то програєш.
- Якщо ти думаєш, що не зможеш, то не зможеш.
- Якщо ти хочеш, але боїшся, то не досягнеш мети.
- Якщо ти чекаєш на невдачу, вона прийде до тебе.
- Успіх завжди з тим, хто його прагне.
- Справжній двобій відбувається у твоєму розумі.
- Якщо ти думаєш про перемогу, то переможеш.



УСПІХІВ ВАМ!



ЛІТЕРАТУРНІ ДЖЕРЕЛА

1. ГРЯЗНОВА Н. ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО ЗОВНІШНЬОГО НЕЗАЛЕЖНОГО ТЕСТУВАННЯ / Н.ГРЯЗНОВА // ПСИХОЛОГ. ШКІЛЬНИЙ СВІТ. –2009. –№13.
2. ДАЦУНОВА, С. ЕМОЦІЙНА ГОТОВНІСТЬ ДО ЗОВНІШНЬОГО ТЕСТУВАННЯ : ТРЕНІНГ ДЛЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ / С. ДАЦУНОВА // ПСИХОЛОГ. ШКІЛЬНИЙ СВІТ. – 2010. – № 6.
3. КОВАЛЬЧУК, Л. М. ТРЕНІНГОВІ ЗАНЯТТЯ ДО ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВИПУСКНИКІВ ШКОЛИ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ, ІСПИТІВ, ЗОВНІШНЬОГО НЕЗАЛЕЖНОГО ОЦІНЮВАННЯ / Л. М. КОВАЛЬЧУК // ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ ТА СОЦІАЛЬНА РОБОТА. – №7 2009
4. ЛУЦЕНКО В. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВИПУСКНИКАМ У ПЕРІОД ПІДГОТОВКИ ДО ЗОВНІШНЬОГО НЕЗАЛЕЖНОГО ОЦІНЮВАННЯ / В. ЛУЦЕНКО // ПСИХОЛОГ. ШКІЛЬНИЙ СВІТ. – 2009. – № 13.
5. ЛЬОВІНА С. ГОТУЄМОСЬ ДО ЗОВНІШНЬОГО НЕЗАЛЕЖНОГО ОЦІНЮВАННЯ : ТРЕНІНГОВІ ЗАНЯТТЯ ДЛЯ УЧНІВ 11 КЛАСУ / С. ЛЬОВІНА, Ю. МИРОШНИЧЕНКО // ПСИХОЛОГ. ШКІЛЬНИЙ СВІТ. – 2009. – № 13.
6. НОВІКОВА І. М. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД ЗНО / І. М. НОВІКОВА // ПСИХОЛОГІЧНА ГАЗЕТА. – 2010. – № 1. – С. 15-22.