

**Психологічна підготовка
здобувачів освіти
ВСП “Гуманітарно-педагогічного
фахового коледжу
Мукачівського державного
університету”
до ЗНО**

Основна мета психологічної підготовки до ЗНО – це забезпечення оптимальної реалізації психічних можливостей здобувачів освіти 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 здобувачів освіти і пред'являє особливі вимоги до рівня розвитку психічних функцій.

Психологічна готовність до тестування – це

1

сума особистого досвіду, знань, умінь та навичок

2

уміння користуватися своєю інтелектуальною стратегією

3

розвинута інтуїція, формування впевненості в собі

4

подолання почуття невідомого

5

формування певного ставлення до тестових завдань та тестової ситуації взагалі

Зовнішнє незалежне оцінювання має низку особливостей, які можуть викликати у здобувачів освіти різні труднощі

когнітивні

- Недостатній обсяг знань, недостатній рівень сформованості навичок роботи з тестовими завданнями, нездатність оперувати системою навчальних понять предмета, змістом навчального матеріалу.

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 здобувачами освіти специфічними навичками, що визначаються особливостями процедури ЗНО

когнітивні

- Необхідно рухатися у двох напрямках: освоювати навички роботи з тестами і допомагати здобувачу освіти 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 зі здобувачами освіти, але й з викладачами і батьками

процесуальні

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

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 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, викладачі або ще хто-небудь.**
- 5. Проявляй ініціативу в спілкуванні з приводу майбутньої події.**

Підготовка до тестування

- ❖ **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.
- ❖ **Скористайтеся нагодою пройти пробні тести ЗНО.**
- ❖ **Виконуйте якомога більше різних надрукованих тестів із предмета.** Використовуйте підручники й посібники, рекомендовані Міністерством освіти і науки 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.**

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.

Як поводитися під час ЗНО

- **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.

Як поводитися під час ЗНО

- **Розпочинайте з простих завдань!** Спочатку відповідайте на запитання, у яких повністю впевнені, пропускайте ті, що викликають сумніви. Коли заспокоєтеся, увійдете в робочий ритм, перестанете хвилюватися, ваша енергія буде спрямована на завдання, 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.

Як поводитися під час ЗНО

- **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.

Як поводитися під час ЗНО

- **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 найкраще запам'ятати матеріал?

1

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

2

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

3

Особливо напружуй свою пам'ять на початку і в кінці уроку чи тексту, адже ці місця найгірше запам'ятовуються

4

При сортуванні та класифікації матеріалу для запам'ятовування не забувай про обсяг короткострокової пам'яті — 10 знаків (± 2 знаки)

5

Для міцного запам'ятовування матеріалу вистачить уважно прослухати чи прочитати потрібну інформацію

6

Механічне повторення ефективне, коли треба запам'ятати правила, формули, дати, фактичний матеріал

7

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

8

Намагайтеся уявляти інформацію, яку треба засвоїти у незвичайному поєднанні

9

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

Психологічний портрет людини, готової успішно скласти іспити:



Упевнений у своїх силах

Забезпечує собі високий ступінь мотивації до успішного складання іспиту

Ефективно використовує час, відведений на підготовку до тестування, не відкладає справ на потім

Доводить розпочату справу до завершення

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.

Поради батькам щодо підготовки здобувачів освіти 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.
- ✓ Озайомтеся з методикою підготовки до тестування.

**Успіху вам в усіх
починаннях!**