|  |  |
| --- | --- |
| spiritual-psychology1 | Поради психолога щодо підготовки до незалежного зовнішнього оцінювання |

       Сьогодні шлях вступу до вищого навчального закладу пролягає через складання зовнішнього незалежного тестування, тому воно має таке велике значення для випускників. Це порівняно нове явище для нашого суспільства. А щоб засвоїти щось нове, треба докласти зусиль. І результат буде залежати не тільки від того, скільки людина витратить енергії на його досягнення, але й від того, наскільки вона психологічно готова до цих випробувань, та наскільки інші допомагають та підтримують її у досягнені поставленої мети. ………………………………… ………Усім добре відомий той факт, що на результативність розумової діяльності значною мірою впливає емоційний стан, у якому перебуває людина. Часто найбільшою проблемою в ситуації складання тестів постають наші хвилювання. Гормон, який виділяється у момент, коли людина відчуває страх, впливає на пам’ять. Це може бути причиною того, що деякі учні на іспитах повністю забувають вивчений матеріал.  Сьогодні приділяється велика увага психологічній підготовці учнів до ЗНО. Психологічний супровід учнів під час зовнішнього незалежного оцінювання передбачає, перш за все, профілактику стресів та психологічну підготовку до процедури тестування. Основна мета психологічної підготовки школярів до ЗНО – це забезпечення оптимальної реалізації їх психічних можливостей та проявлення у максимальній ступені отриманих знань, умінь та навичок під час незалежного тестування.   Процедура проходження незалежного зовнішнього оцінювання – діяльність складна. Вона відрізняється від звичного досвіду учнів і пред’являє особливі вимоги до рівня розвитку психічних функцій. Незалежне зовнішнє тестування має ряд особливостей, які можуть викликати у випускників різні труднощі – когнітивні, особистісні або процесуальні. Для подолання когнітивних труднощів 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.

Підготовка до ЗНО .

Практичні рекомендації учням.

**За довго до ЗНО.**

* Спочатку підготуй місце для занять: прибери зі столу зайві речі, зручно розташуй потрібні підручники, посібники, зошити, папір, олівці і т.п.
* Можна ввести в інтер'єр кімнати жовтий і фіолетовий кольори, оскільки вони підвищують інтелектуальну активність. Для цього буває досить будь-якої картинки в цих тонах.
* Склади план занять. Для початку визнач: хто ти - "сова" або "жайворонок", і залежно від цього максимально використовуй ранкові або вечірні години. Складаючи план на кожний день підготовки, необхідно чітко визначити, що саме сьогодні буде вивчатися. Чи не взагалі: "трохи попрацюю", а які саме розділи й теми.
* Почни з самого важкого, з того розділу, який знаєш найгірше. Але якщо тобі важко "розгойдатися", можна почати з того матеріалу, який тобі найбільше цікавий і приємний. Можливо, поступово ввійдеш в робочий ритм, і справа піде.
* Чергуй заняття та відпочинок, скажімо, 40 хвилин занять, потім 10 хвилин - перерва. Можна в цей час помити посуд, полити квіти, зробити зарядку, прийняти душ.
* Не треба прагнути до того, щоб прочитати і запам'ятати напам'ять весь підручник. Корисно структурувати матеріал за рахунок складання планів, схем, причому бажано на папері. Плани корисні й тому, що їх легко використовувати при короткому повторенні матеріалу.
* Виконуй якомога більше різних опублікованих тестів з цього предмету. Ці тренування ознайомлять тебе з конструкціями тестових завдань.
* Тренуйся із секундоміром у руках, засікай час виконання тестів (на завданнях у частині А в середньому йде по 2 хвилини на завдання).
* Готуючись до екзаменів, ніколи не думай про те, що не справишся із завданням, а навпаки, подумки малюй собі картину тріумфу.
* Залиш один день перед іспитом на те, щоб знову повторити всі плани відповідей, ще раз зупинитися на найбільш складних питаннях.

**Напередодні ЗНО:**

* Багато хто вважає: для того, щоб повністю підготуватися до іспиту, не вистачає всього однієї, останньої перед ним ночі. Це неправильно. Ти вже втомився, і не треба себе перевтомлювати. Навпаки, з вечора перестань готуватися, прийми душ, зроби прогулянку. Виспись якнайкраще, щоб встати з відчуттям свого здоров'я, сили, "бойового" настрою. Адже іспит - це своєрідна боротьба, в якій потрібно проявити себе, показати свої можливості і здібності.
* У пункт здачі іспиту ти повинен з'явитися, не спізнюючись, краще за півгодини до початку тестування. При собі потрібно мати запрошення, паспорт (не свідоцтво про народження) і кілька (про запас) гелевих або капілярних ручок з чорним чорнилом.
* Якщо в школі холодно, не забудь тепло одягтися, адже ти будеш сидіти на іспиті 3 години.

**Під час тестування:**

* На початку тестування вам повідомлять необхідну інформацію (як заповнювати бланк, якими буквами писати, як вказати номер зошита і т.д.). Будь уважний! Від того, як ти уважно запам'ятаєш всі ці правила, залежить правильність твоїх відповідей!
* Виправлення у бланку відповідей вкрай небажані. Якщо все-таки виправлення неминучі, то пам'ятай, що їх можна робити тільки в завданнях типу А, використовуючи резервні поля.
* У процедурі заповнення бланків можливі деякі зміни, про які вас обов'язково проінформують.
* При отриманні результатів тестування ти маєш право ознайомитися з перевіреною роботою і, якщо не згоден з оцінкою, можеш подати апеляцію в апеляційну комісію.

**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. Дитині завжди передається хвилювання батьків, і якщо дорослі у відповідальний момент можуть впоратися зі своїми емоціями, то дитина в силу вікових особливостей може емоційно «зірватися».
* 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 та ознайомте з нею дитину. Не має сенсу зазубрювати весь фактичний матеріал, достатньо переглянути ключові моменти і вловити зміст і логіку матеріалу. Дуже корисно робити короткі схематичні виписки і таблиці, впорядковуючи досліджуваний матеріал за планом. Якщо дитина не вміє, покажіть їй, як це робиться на практиці. Основні формули і визначення можна виписати на листочках і повісити над письмовим столом, над ліжком, в їдальні і т.д. Підготуйте різні варіанти тестових завдань з предмету (зараз існує безліч різних збірників тестових завдань). Велике значення має тренування дитини саме з тестування, адже ця форма відрізняється від звичних йому письмових та усних іспитів.
* Привчайте дитину орієнтуватися в часі та вміти його розподіляти.
* Підбадьорюйте дитину, підвищуйте її упевненість в собі.
* Контролюйте режим підготовки до ЗНО, не допускайте перевантажень.
* Зверніть увагу на харчування дитини. Такі продукти, як риба, сир, горіхи, курага тощо стимулюють роботу головного мозку.
* Напередодні ЗНО забезпечте дитині повноцінний відпочинок. Вона має відпочити і добре виспатися.
* Не критикуйте дитину за незадовiльнi результати оцінювання.
* Порадьте дітям під час іспиту звернути увагу на наступне:
* Пробігти очима весь тест, щоб побачити, якого типу завдання в ньому містяться, це допоможе налаштуватися на роботу;
* Уважно прочитати питання до кінця і зрозуміти його зміст (характерна помилка під час тестування — не дочитавши до кінця, за першими словами вже припускають відповідь і квапляться її вписати);
* Якщо не знаєш відповіді на запитання чи не впевнений, пропусти його і познач, щоб потім до нього повернутися;
* Якщо не зміг протягом відведеного часу відповісти на запитання, чи є сенс покластися на свою інтуїцію і вказати найбільш ймовірний варіант.

І пам’ятайте: **найголовніше — це знизити напругу та тривожність дитини і забезпечити відповідні умови для занять.**