

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 докладати 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 досягненні 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 процедур 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.

Особисті труднощі, як правило, пов'язані з підвищеним рівнем тривог в загальній та на іспиті зокрема, що призводить до дезорганізації діяльності, зниження концентрації уваги і працездатності. Психологічні заходи по профілактиці та подоланню проявів тривожності передбачаються не тільки з учнями, але й з педагогами і батьками.

Процесуальні ж труднощі спричинені в основному недостатнім знакомством із процедурою іспиту і їхнє подолання має орієнтуватися на оволодіння дітьми специфічними навичками, що визначаються особливостями процедури ЗНО.

Психологічна підготовка до ЗНО має складатися з декількох компонентів:

- Фронтальна підготовка учнів, що надає їм необхідну інформацію про правила й норми процедури ЗНО та спрямована на вироблення індивідуального стилю роботи.
- Вироблення індивідуальних стратегій підтримки для конкретних учнів з урахування їхніх індивідуальних особливостей.
- Залучення батьків: ознайомлення їх з специфікою ЗНО.

Оскільки оцінка знань учнів за допомогою тестування не є повсякденним явищем в їхньому житті, тому складання досі невідомого ЗНО уявляється як щось страшне і в той же час неминуче. Для того, щоб знизити тривогу учнів з приводу самої процедури ЗНО, необхідно дати їм можливість ознайомитися з нею на власному досвіді.

Хочеться відмітити як позитивне в цьому навчальному році проходження випускниками процедури пробного зовнішнього незалежного тестування. Сподіваємося, що такий досвід допоможе учням ознайомитися з організаційними умовами проведення тестування, а також з'ясувати рівень своїх навчальних досягнень, і, як наслідок, уникнути зайвого хвилювання та зосередитися саме на виконанні тестових завдань.

Під час підготовки до ЗНО учням краще зосередитися на вивченні та повторенні навчального матеріалу. Для того, щоб діяльність була плідною, бажано правильно організувати свій час та планувати роботу. Працювати краще «на свіжу голову», чітко визначаючи обсяг і зміст роботи. Доцільно структурувати матеріал за допомогою планів, схем, причому робити це в письмовому вигляді. При

засвоєння нової інформації важливо розуміти її, а не запам'ятовувати механічно. Не рекомендується вивчати новий матеріал безпосередньо перед іспитом, оскільки це може призвести до забування раніше засвоєного. Краще за два тижні до іспиту займатися повторенням та закріпленням пройденого матеріалу. Відповіді на найбільш складні питання бажано розгорнути розказати комусь.

Обов'язково потрібно чергувати роботу й відпочинок. За два-три дні до тестування слід відпочити. Інакше може виникнути перевтомлення, яке зведе вас із сил на нівець.

Готуючись до тестування, старшокласникам важливо відчувати допомогу з боку дорослих. Це може бути як підтримка інформаційного характеру стосовно питань проходження процедури ЗНО або опрацювання навчального матеріалу, так і психологічна настанова, переконання в тому, що за умов серйозної підготовки й виявлення ґрунтовних знань випускник може сподіватися на гарні результати. Така допомога має надаватися учням не лише батьками, а й педагогами, психологами. Під особливою увагою дорослих повинні залишатися тривожні, невпевнені в собі випускники. Бажано, щоб такі діти не отримували на свою адресу негативних оцінок, не піддавалися критиці. Краще підбадьорювати їх, вселяти впевненість у власних силах.

Учаснику ЗНО: як подолати стрес під час тестування

Під час іспиту, особливо в незнайомому приміщенні, особливо при можливих «оглядах», абсолютно закономірний викид гормону стресу - кортизолу. Коли нам страшно, блокується доступ до нашого центру «думання». Щоб подолати цей вплив стресу важливо:

1. Взяти з собою воду (прозора пляшка з водою дозволена правилами).
2. Для відчуття меж і балансу є дуже проста вправа «крилоянгола»: поклади праву руку на своє ліве плече, немов обіймаючи. Можна уявити, що це рука друга, когось із батьків або викладача.
3. Подихати певний час так, аби видих був довшим, ніж вдих. Таке дихання допоможе заспокоїтись.
4. Для відчуття стійкості можна покласти руки на живіт і зробити декілька вдихів-видохів.
5. Зробити собі масаж зап'яст'ям між кісточками, що розділяють четвертий і п'ятий пальці - це зона, яка відповідає за реакцію на стрес, страх, тривогу.
6. Знайди в інтернеті вправи для гімнастики мозку і зроби їх перед початком тестування (наприклад, вправа «Крюки Деннісона»).
7. Пошукай в інтернеті прикладів прав-енергізаторів - вони прості, але дуже дієві і допоможуть зняти фізичну напругу перед самим тестуванням.
8. Приготуй задалегідь свій «якіруваги» - приший на одяг скравий гудзика або одягни браслет. Погляд на цю річ повертатиме тебе у «реальність» під час тестування.

9. Можна постукати по столу, переставити стілець, розкласти ручки, позначити, що це «своє» місце. Відчуття «свого місця» де б не був, дає можливість зосередитись і краще думати.
10. Придумай власну розшифровку абрєвіатури ЗНО - це знімає тривогоу і дає інший сенс:)

Як краще підготуватися до іспитів

1. Приберіть усе зайве і те, що відволікає вашу увагу від безпосередньої мети—підготовки до іспиту. Заховайте від себе книжки, диски, телепрограму, відключіть телефон. Суворо скажіть собі: з 9-ої до 12-ої дня я повинен вивчити стільки-то.
2. Почніть вчити з важких, незрозумілих тем, а легкі залишайте під кінець. Якщо складну тему відкладати на потім, вона висітиме, як дамоклів меч, не даючи вам спокою. В результаті якість запам'ятовування тем, які даються складно, різко знижується, якщо не зводиться до нуля. Виникає це тому, що ви намагаєтесь відкласти нерадісний момент.
3. Справжня магія навчання — не повторювання, а використання. Не тримайте знання в собі, як в сейфі. Поділіться ними з дзеркалом, улюбленим собакою, батьками чи друзями. Можете час від часу робити репетицію іспиту: зробіть невеликі картки з номерами білетів, витягайте їх і відповідайте. Відповідайте вдумливо і серйозно, бо добра репетиція, — запорука успішної вистави.
4. Запам'ятовувати матеріал треба осмислено, а не механічно. Не зубріть — це довго і дає ускладнення: варто перехвилюватися, забути хоч одне слово, як текст, вивчений таким способом, зітреється. Краще двічі прочитаний та переказаний, ніж п'ять разів прочитаний без переказу. Встановіть логічну послідовність. Розбийте матеріал на смислові частини та знайдіть в кожній ключову фразу.
5. Чергуйте розумову діяльність з фізичною. Не доводьте себе до повного знесилення й упаду сил дізнанням науки. Не забувайте, що відпочинок теж необхідний. Не заборонена корисна праця на благо сім'ї помийте підлогу, сходите до магазину.
6. Почніть вчити матеріал зранку, поки «свіжа» голова. Займатися в останню ніч чи добре виспатися — справа індивідуальна. Але, як відомо, перед смертю не надихаєшся, а у людини, яка виспалась, голова працює краще, ніж у того, хто не виспався.

Рекомендації випускникам

Необхідно організувати підготовку до тестування за планом (тижні, дні, години). Складаючи розклад на кожен день занять, чітко визначитися з тим, що саме сьогодні буде вивчатися, які розділи і теми. Психологи рекомендують починати із самої цікавої теми – це допоможе ввійти у робочу форму.

Рекомендується наступний графік занять: після години занять робити перерву на 10 хвилин. Після 2-3 годин роботи можна перепочити пів години, перекусити, а потім по займатися ще 3-4 години і відпочити не менше 2 годин, включаючи обід і прогулянку.

Напередодні складання ЗНО учням необхідно добре виспатися та відпочити. Заздалегідь підготувати все необхідне для наступного дня: одяг, документи (паспорт, свідоцтво про народження, сертифікат, картку запрошення), 2 чорні гелеві ручки, а також годинник (якщо є). Виходячи з дому, впевнитися, чи всі необхідні речі взяли з собою. На пункт тестування прийти вчасно (можливо, навіть залишити собі додатковий час на непередбачувані обставини, як-то проблеми з транспортом).

Під час тестування дотримуватися правил поведінки, які передбачені процедурою ЗНО. У ході роботи з тестами слід бути максимально зосередженими: перш ніж виконувати завдання, уважно прочитати інструкцію, адже саме неуважність призводить до того, що дехто з учасників тестування не може проявити свої справжні знання. Бажано слідкувати за часом і раціонально розподіляти його.

У разі порушення процедур тестування учень може подати апеляцію, яка пишеться одразу після тестування, не виходячи з аудиторії. Апеляція щодо несправедливого, на думку випускника, оцінювання його знань подається після отримання сертифіката.

Почніть підготовку до ЗНО сьогодні. Пройдіть пробне тестування рівня знань з потрібних предметів.

Рекомендації батькам

Напередодні тестування не треба підвищувати тривожність дитини – це може негативно позначитися на результаті 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”. Бажано підвищувати впевненість дітей у собі, частіше вальти, підбадьорювати, тому що чим більше дитина боїться невдачі, тим більшої ймовірності допущення помилок.

Батькам необхідно слідкувати за самопочуттям дитини. Ніхто, крім батьків, не зможе вчасно помітити і запобігти погіршенню стану дитини, пов'язаного з перевтомою.

Під контролем повинен бути режим підготовки дитини: не допускати перевантажень, чергувати заняття з відпочинком. Для занять у дитини має бути зручне місце.

Батьки повинні забезпечити калорійне харчування дитини: під час інтенсивного розумового напруження необхідна поживна і різноманітна їжа і збалансований комплекс вітамінів. Такі продукти, як риба, сир, горіхи, курага і т.д. стимулюють роботу головного мозку.

Потрібно допомогати у розподіленні часу та тем по днях. 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, їй треба показати, 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.

Задалегідь під час тренування за тестовими завданнями треба привчати дитину орієнтуватися в часі та вміти його розподіляти. Тоді у дитини буде навичка уміння концентруватися впродовж усього тестування, що надасть їй спокій і зніме зайву тривожність. Напередодні іспиту необхідно забезпечити дитині повноцінний відпочинок.