

Психологічний супровід ЗНО

Успішна особистість – це особа, яка змогла самореалізуватися в професійній діяльності. Для того, щоб бути професіоналом у своїй справі, не завадить мати відповідну освіту. Сьогодні єдиний можливий 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 досягненні поставленої мети.

Усім добре відомий той факт, що на результативність розумової діяльності значною мірою впливає емоційний стан, у якому перебуває людина. Як відомо, негативні емоції виникають у ситуаціях дефіциту інформації про майбутню ситуацію. Відомо, що стійкість до стресових факторів можна забезпечити:

- системою її емоційних тренувань;
- ретельним навчанням, тобто детальним інформуванням про ситуації, програванням можливих складних варіантів.

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 невідворотне. Для того, щоб знизити тривогу учнів з приводу самої процедури ЗНО, необхідно дати їм можливість ознайомитися з нею на власному досвіді.

Хочеться відмітити проходження випускниками процедури пробного зовнішнього незалежного тестування. Такий досвід має на меті допомогти учням ознайомитися з організаційними умовами проведення тестування, а також з'ясувати рівень своїх навчальних досягнень, як наслідок, уникнути зайвого хвилювання та зосередитися саме на виконанні тестових завдань. Тим випускникам, що не мали такої нагоди, бажано спробувати ознайомитися з умовами проходження тестування самостійно або звернутися до вчителів.

Під час підготовки до ЗНО учням краще зосередитися на вивченні та повторенні навчального матеріалу. Для того, щоб ця 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 засвоєнні 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 розгорнуто розказати комусь. Обов'язково потрібно чергувати роботу й

відпочинок. За два–три дні до тесту слід відпочити. Інакше може виникнути перевтомлення, яке зведе всі зусилля нанівець.

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 умови 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 піддавались критиці. Краще підбадьорювати їх, вселяти впевненість у власних силах.

Тому найоптимальнішим варіантом підготовки до проходження тестового періоду є такий:

- Рациональне харчування (мед, горіхи, молочні продукти, риба, м'ясо, овочі та фрукти) забезпечать баланс необхідних інгредієнтів та відновить енергетичні витрати.
- Нормальний здоровий сон та відпочинок зменшать навантаження на нервову систему.
- Не варто в цей період відмовлятися від занять спортом чи улюбленої справи – це буде своєрідний відпочинок.
- Слід пам'ятати про біоритмологічні особливості: "сова" неефективно працює о 6-8 годині ранку, а "жайворонок" навряд чи буде працездатним до 2-3 години ночі. В усіх людей рівень біологічної активності знижений із 17.00 до 18.00 години.
- Можна вживати тонізуючі препарати рослинного походження, наприклад, із женьшеню чи елеутерококу.

Правильна організація вивчення навчального матеріалу є чинником успішності.

Спочатку слід переглянути весь матеріал і розподілити його таким чином: якщо треба вивчити 100 питань за 4 дні, то в перші 2 дні вивчається 70% інформації, третього дня – решта, а четвертого дня повторюють вивчене. При цьому складні теми можна чергувати з простими, не обов'язково вивчати всі питання поспіль.

Є й деякі психологічні особливості, які слід урахувати при вивченні матеріалу.

1. Ефект краю". Найкраще запам'ятовується інформація, вкладена на початку й наприкінці тексту. Тому під час запам'ятовування слід напружувати свої пізнавальні здібності саме при вивченні середини.
2. Повторювати матеріал теж слід вдумливо, оскільки після "завантаження в мозок" 20-30% її втрачається впродовж перших 10 годин. Щоб цього не

сталося, слід працювати з текстом так: спочатку прочитати його, потім повторити вдруге, через 20 хвилин – утретє, а через 8-10 годин – учетверте, і ще раз – через добу.

3. Наявність власної стратегії та пошуку відбору інформації, свого інтелектуального стилю полегшує вивчення. Так, знаючи особливості своєї пам'яті, можна вивчати матеріал зорovo, можна проговорювати його вголос, або переказувати комусь, а іноді допомагає потрібна річ – шпаргалка.
4. Аутогенне тренування та власні формули заспокоєння налаштують учнів на впевнений лад та оптимізм.
5. **Підтримка батьків – один із чинників успіху.**

Емоційний батьківський захист – велика підтримка перед тестом. Водночас справжня підтримка повинна ґрунтуватися на підкресленні здібностей, та позитивних сторін дитини. Підтримувати свою дитину - значить вірити в неї. Підтримка заснована на вірі в природжену здатність особи долати життєві труднощі при підтримці тих, кого вона вважає значущими для себе. Дорослі мають нагоду продемонструвати дитині своє задоволення від її досягнень або зусиль. Інший шлях - навчити підлітка справлятися з різними завданнями, створивши у нього установку: «Ти можеш це зробити!». Щоб продемонструвати свою віру в дитину, батьки повинні мати мужність і бажання зробити наступне:

- забути про минулі невдачі своєї дитини;
- допомогти дитині знайти впевненість у тому, що він/вона справляється із тим чи іншим завданням;
- пам'ятати про минулі успіхи і повертатися до них, а не до помилок.

Існують слова, які особливо підтримують дітей, наприклад: «Знаючи тебе, я впевнений, що ти все зробиш добре», «Ти знаєш це дуже добре» тощо. Підтримувати можна також за допомогою дотиків, сумісних дій, тощо.

Психологам навчальних закладів слід спланувати та провести роботу з учнями щодо оволодіння останніми навичками саморегуляції в стресових ситуаціях, удосконалення навичок самоорганізації (уміння планувати діяльність, розподіляти робочий час, здійснювати аналіз та контроль за результатами діяльності). У разі необхідності можна залучити учнів до участі в корекційно-розвивальних заняттях, спрямованих на розвиток уміння концентрувати та розподіляти увагу, виділяти головне і другорядне, а також тренування пам'яті. Крім того, психологом може надаватися допомога учням у виробленні індивідуальної стратегії діяльності.

Батьки випускників мають можливість отримати рекомендації психолога, як допомогти дитині успішно скласти ЗНО.

Напередодні складання ЗНО учням необхідно добре виспатися та відпочити. Заздалегідь підготувати все необхідне для наступного дня: одяг,

документи (сертифікат, паспорт або свідоцтво про народження, запрошення-перепустку, 2 ручки з чорним чорнилом, а також годинник (якщо є). Виходячи з дому, впевнитися, чи всі необхідні речі ви 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 процедури 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.

Поради для учнів

Для того щоб ви могли впевнено впоратися з тестом у напруженій екзаменаційній обстановці, почніть готуватись до тестування заздалегідь. А як краще впоратися з цим завданням, вам підкаже даний матеріал.

Тренуйся!

Перед офіційним (змаганням, атестацією) тестуванням варто виконувати якнайбільше опублікованих тестів — просто заради тренування. Не можна навчитись добре вирішувати тести, не виконуючи їх самих, підмінюючи цю практику іншими видами контролю й самоконтролю. Ці тренування не тільки призводять до знайомства з типовими конструкціями тестових завдань, а й дають вам інший досвід — самостереження й оптимальної саморегуляції під час тестування.

Поспішай!

Тренуйтеся із секундоміром у руках. Порівнюйте час, потрібний для виконання тестів. Обмежуйте його. Без подібних обмежень, що змушують працювати в максимально швидкому темпі, без імітації змагальної ситуації неможливо змодельовати той стрес (напругу), що викликає будь-яке тестування.

Випробовуй!

У тренуваннях застосовуйте правильну тактику, тобто додержуйтесь усіх рекомендацій як правильно вирішувати окреме завдання чи тест у цілому. Наприклад, не слід двічі перечитувати малозрозумілу інструкцію, а треба відразу ж познайомитися з варіантами відповідей. Тоді зміст відповідей прояснить вам, що ж саме є необхідним в інструкції до даного завдання. Це

конкретний приклад тактики, яку треба випробувати. Її можна освоїти й ефективно застосовувати, тільки активно тренуючись у тестуванні.

Пропускай!

Треба навчатися пропускати важкі чи незрозумілі завдання. Пам'ятайте: у тесті завжди знайдуться такі завдання, з якими ви обов'язково впораєтесь. Просто нерозумно не дібрати балів тільки тому, що ви не добрались до «своїх» завдань, а застрягли на тих, навчальний матеріал яких вам невідомий. Звичайно, така тактика може принести успіх далеко не завжди. Якщо тест побудований за принципом «сходів» і починається з легких запитань, то не варто пропускати всі перші завдання.

Угадуй!

Якщо ви не впевнені у виборі, але інтуїтивно можете віддати перевагу якійсь відповіді перед іншими, то інтуїції варто довіряти! Така довіра, як правило, призводить до приросту балів.

Виключай!

Багато завдань можна швидше вирішити, якщо не шукати відразу правильну відповідь, а послідовно виключати ті, які явно не підходять. Метод виключення дозволяє концентрувати увагу всього на одній-двох ознаках (а це легше), а не відразу на п'ятьох-сімох (що набагато складніше).

Скорочуй вибір!

Якщо кілька відповідей (1–2) із чотирьох чи п'яти варіантів здаються вам зовсім невідповідними, а інші — підходящими з рівною ймовірністю, то в цьому випадку правильніше буде не пропускати це завдання, а намагатись вибрати відповідь з інших просто навмання. Шляхом такої тактики ви отримаєте більше балів. Це — теорія ймовірності. Адже «негативне знання» (про те, яка відповідь свідомо не годиться) — це теж знання, і нерозумно відмовляти від його використання.

Думай тільки про поточне завдання!

Коли ви бачите завдання (питання), забувайте все, що було в попередньому: як правило, завдання в тестах не пов'язані одне з одним, тому знання, які ви застосували в одному (уже вирішеному вами), як правило, не допомагають, а тільки заважають сконцентруватись і правильно вирішити інше завдання.

Ця установка дає вам безцінний психологічний ефект — забудьте про невдачу в минулому завданні, якщо воно виявилось вам «не по зубах». Думайте тільки про те, що кожне нове завдання — це шанс набрати бали.

Читай завдання до кінця!

Поспіх не повинен призводити до того, що ви будете намагатися зрозуміти умови завдання з «першими словами» й добудовувати кінцівку у власній уяві. Це вірний спосіб зробити прикрі помилки в найлегших питаннях.

Не засмучуйся!

У будь-якому професійно підготовленому тесті чимало завдань, з якими ви просто не зможете впоратись (так заплановано). Більше того, усі 100 % завдань зможуть виконати лише одиниці! Тому немає ніякого сенсу розхлюпувати емоційну енергію на передчасну досаду.

Навіть якщо вам здається, що ви допустили занадто помилок і просто завалили тест, пам'ятайте, що дуже часто таке відчуття є помилковим: при порівнянні ваших результатів з іншими може з'ясуватися, що інші допустили ще більше помилок. У підсумку ви одержите якщо не найвищий тестовий бал, то цілком пристойний.

Ця установка особливо знадобиться «круглим відмінникам», які звикли при звичайних методах контролю домагатись максимального результату (завжди «п'ятірки»). Якщо ви хочете стати класним «тестовим бійцем», навчайтесь не тільки наносити удари, а й «тримати» їх (якщо висловлюватись термінами боксу). Треба категорично відмовитись від «комплексу відмінника», який не звик непохитно переносити окремі локальні невдачі.

Заплануй два кола!

Сплануйте середній час на кожне завдання таким чином, щоб за дві третини (максимум три чверті) сеансу пройти всі завдання «за першим колом». Тоді ви встигнете набрати максимум балів на легких для вас («своїх») завданнях, а потім зможете подумати й добрати щось на важких, які вам спочатку довелося пропустити. (Подібний рецепт, на жаль, не годиться для комп'ютерних тестів, які часто просто не дозволяють повертатись до попередніх завдань далі, ніж на один крок.)

Так що:

не хвилюйтеся,

не поспішайте,

ставитесь відповідально до вашої мети успішно здати ЗНО,

будьте впевнені у своїх силах,

і ви здасте!

Поради батькам

Як допомогти дітям підготуватися до тестування

Не переймайтеся про кількість балів, які дитина отримає на тестуванні, і не критикуйте дитину після іспиту. Вселяйте думку, що кількість балів не є досконалим вимірюванням її можливостей.

Не підвищуйте тривожність дитини напередодні тестування - 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".

Запевняйте дітей, хваліть їх за те, що вони роблять добре. Підвищуйте їхню впевненість у собі, тому що чим більше дитина боїться невдачі, тим більше ймовірності допущення помилок.

Спостерігайте за самопочуттям дитини, ніхто, крім Вас, не зможе вчасно помітити і запобігти погіршенню стану дитини, пов'язаного з перевтомою.

Контролюйте режим підготовки дитини, не допускайте перевантажень, поясніть дитині, що вона обов'язково повинна чергувати заняття з відпочинком. Забезпечте зручне місце для занять, прослідкуйте, щоб ніхто з домашніх не заважав.

Зверніть увагу на 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.

Допоможіть дітям розподілити теми підготовки по днях.

Ознайомте дитину з методикою підготовки до іспитів. 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 їйому письмових та усних іспитів.

Заздалегідь під час тренування за тестовими завданнями привчайте дитину орієнтуватися в часі і вміти його розподіляти. Тоді у дитини буде навичка уміння концентруватися впродовж усього тестування, що надасть їй спокою і зніме зайву тривожність.

Якщо дитина не носить годинник, обов'язково дайте йому годинник на тестування.

Напередодні іспиту забезпечте дитині повноцінний відпочинок, вона повинна відпочити і як слід виспатися.

Порадьте дітям під час ЗНО 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 покласти на свою інтуїцію і вказати найбільш ймовірний варіант.

І пам'ятайте: найголовніше - це знизити напругу та тривожність дитини і забезпечити відповідні умови для занять.