Психологічний супровід зовнішнього незалежного оцінювання

****

**Іспити , як і більшість явищ життя, - явище перехідне. Коли вони закінчуються, з’являється відчуття свободи, забуваються сльози, нервування, повертається спокійний сон. Але ж можна скласти іспит і з меншими витратами для власного здоров’я, отримати добрі оцінки й чекати наступного іспиту без страху і безсонних ночей.**

**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 складання іспитів та проходження тестового періоду є такий:**

**- Раціональне 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 ураховувати 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” не повторити цю інформацію, 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 зорово, 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 іспитом. 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 справляться 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 упевнений, що ти все зробиш добре», «Ти знаєш це дуже добре» тощо. Підтримувати можна також за допомогою дотиків, сумісних дій, тощо..**

**Практичний психолог ліцею**

**Система психологічної підготовки до ЗНО**

**(методичні рекомендації педагогічним працівникам, батькам та учням**

**щодо психологічної підготовки до ЗНО)**

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

**Будь-який іспит для учня завжди є певною мірою стресовою ситуацією. Ще актуальнішою ця істина стає в умовах проходження зовнішнього незалежного оцінювання (ЗНО). Зовнішнє незалежне оцінювання - неминучий етап життя для тих, хто хоче здобути вищу освіту. У перекладі з англійської “тестування” означає “перевірка”. І справді, під час тестування перевіряють найрізноманітніші риси людини - від знань до якостей пам'яті, мислення та вміння зберігати спокій, впевненості у своїх силах. Зовнішнє незалежне оцінювання має низку особливостей, які можуть викликати у випускників різні труднощі, в тому числі і психологічні. Процедура проходження зовнішнього незалежного оцінювання - діяльність складна, що відрізняється від звичного досвіду учнів і диктує особливі вимоги до рівня розвитку та зрілості психічних функцій.**

**Для того, щоб абітурієнт впевнено почував себе під час проходження тестування, йому потрібна спеціальна психологічна підготовка. Психологічна допомога абітурієнтам під час зовнішнього незалежного оцінювання передбачає, перш за все, профілактику стресів та налаштування психічної сфери учня до процедури тестування. Найбільшою проблемою в ситуації тестування стає наше хвилювання. Гормон, який виділяється, коли людина відчуває страх, тривогу, впливає на продуктивність функціонування пам'яті та мисленевих процесів. Надмірна кількість гормону страху в організмі, може бути причиною того, що деякі учні на іспитах цілковито забувають вивчений матеріал.**

**I. Дуже важливу роль у підготовці до ЗНО відіграє – учитель.**

**ЗНО потребує високої працездатності протягом досить тривалого періоду часу (до 3 годин). Тому є дуже висока ймовірність зниження рівня якості роботи, виникнення відчуття втоми. Великого значення набуває оптимальний режим підготовки, щоб дитина не перевтомлювалася, їй необхідно робити перерви в заняттях. З метою запобігання втомлюваності на уроках вчителю необхідно використовувати методи переключення уваги, психологічного розвантаження, або ж фізкультпаузи, які учень може використати потім, під час проходження тестування. Доцільно включати дихальні вправи і вправи для очей, кінезілогічні методи. Вони сприяють активізації нервової системи і підвищенню тонусу. Дуже ефективним є діафрагменне (глибоке) дихання, або дихання, що складається з частих, але неглибоких вдихів і видихів, з випинанням і втягуванням живота. Вправи для очей складаються в основному з рухів очима „вліво – вправо”, „вгору – вниз”, кругових рухів і переведення очей з близьких предметів на дальні.**

**На етапі підготовки дуже важливо навчити учня використовувати для саморегуляції діяльності різноманітні допоміжні засоби. Такими засобами можуть стати пісочний годинник, який відміряє час, достатній для виконання завдання; складання списку необхідних справ (і їх поступове викреслення по мірі виконання), лінійка, яка вказує на потрібний рядок, і т.д.**

**Важливо розвивати у дитини навички самостійного оцінювання своєї роботи. Наприклад, корисно запитувати : «А що Тобі самому сподобалось у Твоїй роботі?» Якщо учню важко відповісти на запитання, можна запропонувати йому оцінити роботу за декількома критеріями: правильність відповіді, швидкість виконання і т. д.Не варто поспішати пропонувати готовий розв’язок або відповідь. Навпаки, краще спочатку поцікавитися його думкою.**

**Необхідно розвивати в учнів функцію контролю, навички самоперевірки: після завершення роботи знайти помилки, самостійно перевірити результати виконаних завдань. Основний принцип, яким потрібно керуватися: «Зробив – перевір, якщо є час - перевір ще раз». Крім того, необхідно створити відчуття важливості та позитивного ставлення до ЗНО як унікальної можливості вступу до ВНЗ без додаткових матеріальних затрат.**

**Щоб навчальний матеріал краще засвоювався, важливо розвивати уяву й образне мислення: використовувати порівняння, образи, метафори, малюнки. Сухий теоретичний матеріал необхідно ілюструвати прикладами або наочністю. Не забувати використовувати вправи для зняття емоційної напруги.**

**Пам’ятайте, що випускники у процесі підготовки до ЗНО, шукають і сподіваються отримати від вчителя психологічну підтримку, що проявляється у вербальних позитивних оцінках або позитивних підкріпленнях в ситуаціях тривоги та хвилювань. Причиною хвилювання можуть бути сумніви у повноті та міцності знань, у власних здібностях: логічному мисленні, вмінні аналізувати, можливостях уваги та пам’яті. Стрес у незнайомій ситуації, стрес через відповідальність перед батьками і школою посилює хвилювання і додає тривоги. Допоможіть учню відчути впевненість в своїх силах, сформулюйте програму успішного проходження ЗНО.**

**Порекомендуйте учням пройти пробне тестування, створюйте ситуації незалежного тестування (в ігровій формі або як варіант оцінювання) під час навчально-виховного процесу – це допоможе адаптувати психічну сферу до процедури тестування. Якщо під час проведення пробного тестування випускники отримають необхідну підтримку, вони будуть більш впевнено почувати себе в ситуації реального екзамену.**

**Для того, щоб подолати стресовий стан, який може виникнути під час підготовки, або складання ЗНО, вчителю або практичному психологу навчального закладу варто використовувати наступні вправи:**

**Вправа «Опонент».Мета: сформувати в учнів позитивний настрій на участь у зовнішньому незалежному оцінюванні, віднайти переваги незалежного тестування. Рекомендація: у тому випадку, якщо випускники не знайшли позитивних переваг, дорослому слід допомогти їм це зробити, але в жодному разі не відкрито й прямо, заявивши про свою думку. Учні повинні самостійно прийти до необхідного висновку. Завдання педагога – лише направляти, керувати міркуваннями дітей.**

**Необхідно заздалегідь підготувати чисті аркуші паперу та ручки чи олівці.**

**Інструкція для учнів. Завдання складається з двох етапів.**

**I – етап. Візьміть аркуш і розділіть його на дві половини. Напишіть на одній половині позитивні моменти ЗНО, а на другій – негативні. Коли всі завершили, переходимо до наступного етапу.**

**II етап – обговорення. Виписані негативні моменти ЗНО потрібно перетворити на позитивні або нейтральні.**

**Вправа «Я переживаю стрес, коли…». Мета: привернути увагу випускників до свого внутрішнього стану, з’ясувати головні стресори випускників школи.**

**Хід вправи. По колу слід продовжити речення «Я переживаю стрес, коли…»**

**!!! Рефлексія: стреси, які виникають у житті, можна уявити як коридори, якими треба пройти: швидше, повільніше, важче, чи легше, однак пройти їх усе одно доведеться.**

**Вправа «Робочий експеримент».Інструкція для вчителя. Вправа має відтворити реальну ситуацію тестування. За 15 хв. учні відповідають на 5 завдань в тестовій формі і пишуть міні-твір**

**Інструкція для учнів. Вам треба написати міні-твір «Мої рецепти успіху», в якому має бути відповідь на наступні запитання:**

**- Чи складно було впоратися із завданням?**

**- Що заважало?**

**- Чи помітно було тих, хто намагався списати?**

**По завершенню обговорення: «Хто хоче зачитати свій невеличкий твір і поділитися з усіма своїми рецептами успіху?».**

**Вправа «Рейтинг справ».Інструкція для вчителя. Вам потрібно зауважити на те, що часто учні скаржаться на нестачу часу: і школа, і факультативи, і підготовка до ЗНО, і відпочити теж хочеться.**

**Інструкція для учнів. Складіть самостійно список справ, які ви робите протягом дня, розподіліть їх за важливістю у порядку спадання.**

**Потім записують на стікерах три перші справи і прикріплюють на видне місце.**

**Рекомендація. Необхідно підвести групу до висновку, що в житті безліч справ, але не варто витрачати свій час на дрібниці. Краще визначати пріоритети і йти до мети.**

**Цю вправу корисно поєднувати ще з такою порадою: проставте за календарем дати, коли що треба вивчити і повторити. Прикріпіть цей список удома біля свого робочого місця і власноруч вносьте до нього позначки про «складання» вивченого матеріалу. Коли не вкладаєтесь у графік, то можете ущільнити повторення деяких тем. Якщо ж виконуєте його вчасно, у вас знизиться почуття тривоги. Випередження графіка зумовлює широку гаму позитивних емоцій: радості; успіху; впевненості у своїх силах.**

**У системі психологічної підготовки учнів до ЗНО варто використовувати прості релаксаційні вправи із візуалізацією символів, що знімають психічну напругу, наприклад:**

**Встати із заплющеними очима, руки вздовж тіла, ноги на ширині плечей, розслабитись. Уявіть, що у вашому сонячному сплетінні є згусток енергії, що випромінює яскраве світло. Визначте для себе його колір. Уявіть собі, що світло стає дедалі інтенсивнішим і виривається з вашого тіла, з пальців рук і ніг, з голови. Уявіть собі, що Ваше тіло світиться, як сонце, що вся кімната сповнилася світлом. Потім уявіть, що Ви – неймовірно сильний маяк, і з вашого тіла б'є джерело потужної енергії. Збережіть у собі це відчуття сили та життєвої енергії. Потягніться трішки й розплющте очі. Ви знову свіжі й бадьорі, готові ефективно працювати далі. А тепер уявіть собі, що світло поширюється далі й далі, поки не вкриє всю Землю...**

**Вправа «Програмування долі».Напишіть свій власний лозунг. Почніть так: «Щодо моєї участі в ЗНО, то я хотів(ла) би, щоб...». Продовжіть цей рядок. Неодмінно закінчіть словами: «І я можу це зробити!» Перечитуйте це гасло кожного разу перед сном. Повірте у свої сили.**

**Не менш важливою є роль батьків у системі психологічної підготовки до ЗНО. Батьки – це найрідніші люди для кожного учня і тому їхня підтримка є необхідною та важливою.**

**Психологічна підтримка – це один з найважливіших чинників, що визначають успішність Вашої дитини під час складання ЗНО. Справжня підтримка повинна ґрунтуватися на підкресленні здібностей та позитивних сторін дитини. Підтримувати свою дитину – значить вірити в неї. Підтримка заснована на вірі у природжену здатність особистості долати життєві труднощі за підтримки тих, кого вона вважає значущими для себе. Дорослі мають нагоду продемонструвати дитині своє задоволення, захоплення, свою радість і гордість 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 забути про минулі невдачі своєї дитини; допомогти дитині знайти впевненість у тому, що вона може впоратися із тим чи іншим завданням; пам'ятати про минулі успіхи і нагадувати їх. Існують слова, які особливо підтримують дітей, наприклад: «Знаючи тебе, я упевнений, що ти все зробиш добре», «Ти знаєш це дуже добре» тощо. Підтримувати можна також за допомогою дотиків, сумісних дій тощо.**

**II. Не менш важлива роль батьків у підготовці до ЗНО .**

**Психологічні підказки батькам:**

**Забезпечте вдома зручне місце для занять і слідкуйте, щоб дитині ніхто не заважав готуватись до ЗНО. Допоможіть дитині розподілити теми підготовки по днях. Ознайомтеся з методикою підготовки до тестування.**

**Не акцентуйте свою увагу на кількості 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.**

**Ви можете допомогти своїй дитині в складний період підготовки та складання ЗНО. Розумінням і підтримкою, любов’ю і вірою в її сили.**

**Зверніть увагу на харчування дитини. Подбайте, щоб вдома була поживна і різноманітна їжа, що забезпечить збалансований комплекс вітамінів.**

**Не залякуйте дитину ЗНО, і не згадуйте про нього в негативному сенсі. Сформуйте в дитини спокійне ставлення до процедури тестування.**

**III. Психологічні підказки майбутнім учасникам ЗНО.**

**· Кожен день варто виконувати спеціальні вправи, які допоможуть зняти емоційну напругу і втому. В день зовнішнього тестування такі вже звичні вправи допоможуть швидко побороти хвилювання.**

**· Позбутися хвилювання у перші хвилини тестування допоможе глибоке дихання: зробіть вдих, потім повільний видих, уявляючи при цьому, що вдихаєте цілющий кисень, енергію, а видихаєте хвилювання, невпевненість.**

**· Запорукою підтримання інтелектуальної форми є гарна фізична форма, тому займайся фізкультурою. Ось короткий комплекс, який допоможе протягом хвилини відновити працездатність і створити робочий настрій. Кожна вправа виконується протягом 8-10 секунд.**

**- Обертайте очима, намагаючись якомога більше побачити навколо себе. Шість разів за годинниковою стрілкою, шість разів – проти, і очі швидко „скинуть” втому.**

**- Сядьте прямо, покладіть руки на потилицю. Зробивши глибокий вдих, якомога міцніше притисніть голову до долонь і відпустіть.**

**- Продовжуючи сидіти прямо, візьміться руками за сидіння стільця і підніміть плечі якомога вище. Затримайтесь на декілька секунд і опустіть плечі.**

**- Поставте лікті на стіл, покладіть підборіддя на долоні, глибоко вдихніть і, зберігаючи шию прямою, міцно притисніть підборіддя до долонь.**

**- Сидячи за столом, притисніть витягнуті руки одну до одної.**

**- Сидячи на стільці, піднімайте поперемінно прямі ноги з витягнутими пальцями.**

**· Перш, ніж починати роботу, треба усвідомити, що саме ти повинен зробити, скільки це має забрати часу, визначити порядок роботи.**

**· Плануючи графік роботи, пам'ятай, що найвища продуктивність праці настає через 20—30 хв. після початку роботи. Найскладніші завдання доцільно виконувати саме тоді. Простіші й цікавіші – наприкінці. Проте, якщо тобі важко, починай роботу з цікавішого.**

**· Починай роботу, відпочивши. Найкращий відпочинок – 1,5-2 год. сну або прогулянка, спорт, допомога батькам по господарству.**

**· Першу годину можна працювати без перерви, а далі необхідно робити 5-10-хвилинні перерви через кожні 40-50 хв. напруженої роботи, під час яких можна виконувати фізичні вправи.**

**· Якщо якесь завдання не можеш виконати одразу, не розгублюйся – спробуй повторити через якийсь час.**

**· Пам'ятай: перемога не завжди приходить до найсильнішого чи найспритнішого, але рано чи пізно вона приходить до того, хто вірить у себе.**

Бажаю впевненості та успіху!