

Психологічний супровід зовнішнього незалежного оцінювання/національного мультипредметного тесту

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/НМТ 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.

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, вклада 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 – у четверте, 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 зорозво, можна проговорювати його вголос, або переказувати комусь, а іноді допомагає потрібна річ – шпартгалка.

Психологічні підказки майбутнім учасникам ЗНО/НМТ.

- Кожен день варто виконувати спеціальні вправи, які допоможуть зняти емоційну напругу і втому. В день 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 годинникову 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 прями ноги з витягнутими пальцями.

У день тестування:

- Будь сконцентрованим. Не звертай уваги на поведінку оточуючих. Для тебе повинен існувати лише текст завдань і годинник.
- Дій швидко, але не поспішай. Перед тим як дати остаточну відповідь, двічі прочитай завдання, переконайся, що ти правильно зрозумів, що від тебе вимагається.
- Спочатку берись за ті завдання, у правильності відповідей на які ти не сумніваєшся.
- Пропускай! Потрібно навчитися швидко пропускати важкі і незрозумілі завдання, щоб згодом до них повернутися.
- Читай завжди уважно завдання до кінця. Розуміти завдання з перших слів і добудовувати закінчення за допомогою власної уяви – це надійний шлях до помилок.
- Думай лише про поточне завдання. Коли ти бачиш нове завдання, забудь про попереднє.
- Якщо попереднє завдання тобі не під силу, забудь про цю проблему. Наступне завдання це шанс набрати додаткові бали.
- Використовуй методику виключення. Якщо не знаєш правильної відповіді, то можна розпізнати усі невірні відповіді в силу їхньої абсурдності.
- Заплануй два круги. Завжди перевіряй себе. Навіть якщо відповідь легка і однозначна на перший погляд.

Ти здібний і сильний! Будь упевнений у своїх силах і здібностях!