

Система психологічної підготовки до ЗНО (методичні рекомендації педагогічним працівникам, батькам та учням щодо психологічної підготовки до ЗНО)

Будь-який іспит для студента 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 студентів і диктує особливі вимоги до рівня розвитку та зрілості психічних функцій.

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

Важливою в підготовці учнів до ЗНО є роль учителя. 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 заняттях викладачу необхідно використовувати методи переключення уваги, психологічного розвантаження, або ж фізкультпаузи, які студент може використати потім, під час проходження тестування. Доцільно включати дихальні вправи і вправи для очей, кінезіологічні методи. Вони сприяють активізації нервової системи і підвищенню тону. 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 студента 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 студента навички самостійного оцінювання своєї роботи. Наприклад, корисно запитувати : «А що Тобі самому сподобалось у Твоїй роботі. Якщо студенту важко відповісти на запитання, можна запропонувати йому оцінити роботу за декількома критеріями: правильність відповіді, швидкість виконання : т, л. Не варто поспішати пропонувати готовий розв'язок або відповідь. Навпаки, слід спочатку поцікавитися його думкою.

Необхідно розвивати у студентів 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 наочною. Не забувати використовувати вправи для зняття емоційної напруги.

Пам'ятайте, що випускники у процесі підготовки до ЗНО, шукають і сподіваються отримати від викладача 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 коледжем посилює хвилювання і додає тривоги. Допоможіть студенту відчути впевненість в своїх силах, сформулюйте програму успішного проходження ЗНО.

Порекомендуйте студентам 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, викладачу або практичному психологу навчального закладу варто використовувати наступні вправи:

Вправа «Опонент». Мета: сформулювати у студентів 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. Студенти повинні самостійно прийти до необхідного висновку. Завдання педагога - лише направляти, керувати міркуваннями молодих людей.

Необхідно заздалегідь підготувати чисті аркуші паперу та ручки чи олівці.

Інструкція для студентів. 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

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 викладача. Вправа має відтворити реальну ситуацію тестування. За 15 хв. студенти відповідають на 5 завдань в тестовій формі і пишуть міні-твір

Інструкція для студентів. 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 викладача. 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 витратити свій час на дрібниці. Краще визначити пріоритети і йти до мети.

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. Сформуєте в дитини спокійне ставлення до процедури тестування.

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 прями 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 якийсь завдання не можеш виконати одразу, не розгублюйся - спробуй повторити через якийсь час.

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