

**Інформація
щодо забезпечення психолого-
педагогічної підтримки здобувачів освіти
у підготовці і проходженні зовнішнього
незалежного оцінювання**



Успішність проходження студентами ЗНО залежить від скоординування дій всіх освітянських структур – адміністрації коледжу, педагогів, здобувачів освіти, батьків.

Основна мета психологічної підготовки здобувачів освіти до ЗНО – це використання психологічних закономірностей для досягнення студентами якнайкращих результатів у тестуванні при умові збереження їх психічного і фізичного здоров'я.

Одним із пріоритетних завдань фахівців психологічної служби є надання інформації педагогам-предметникам про індивідуальні психологічні особливості студентів та оптимальні методи стимулювання їх освітньої діяльності, формування необхідних для успішного проходження тестування знань, вмінь, навичок. Такі знання необхідні також педагогам, щоб корегувати їх вплив на емоційне самопочуття студентів, віру в успіх, розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Якість психологічного супроводу ЗНО залежить в першу чергу від вміння практичних психологів, соціальних педагогів організовувати системну, послідовну роботу зі студентами у тісній співпраці з адміністрацією, педагогами.

Важливим напрямом психологічного забезпечення зовнішнього незалежного оцінювання є просвітницька, консультативна робота з батьками випускників.

Рекомендації батькам щодо успішного проходження ЗНО їхніми дітьми



Будьте спокійними, не потрібно навіювати своїм дітям страху та тривожності через часті озвучення протягом року висловлювань типу: «я так переживаю за тебе», «це ж так відповідально», «і як ми маємо пережити це тестування?» і т.п. Педагоги і фахівці психологічної служби зобов'язані забезпечити вам роз'яснювально-просвітницьку роботу з означеної проблематики.

Проходження студентами ЗНО є стресовими періодами, під час яких можуть проявлятися в дітей різні механізми захисту від стресової ситуації – уникнення, байдужість, демонстративний спокій або істеричні чи афективні реакції. За дослідженнями спеціалістів, в цей період маса тіла у дітей знижується у 48% юнаків і у 60% дівчат, підвищується артеріальний тиск, загострюються проблеми з захворюваннями шкіри, а на самому тестуванні спостерігається звуження або

розширення судин, зміна ритму дихання, складу крові і слини, посилене потовиділення.

Не сприймайте відмінний результат як належний і єдино можливий, у будь-якому разі порадійте з дитиною. Незадовільний результат – це не трагедія, це досвід. Не вішайте ярлика «нездара» на свою дитину. Обговоріть те, що трапилося і врахуйте цей досвід.

Зазвичай у здобувачів освіти виробляється так званий «часовий режим виконання навчальних завдань». Не ламайте цей режим у період підготовки до іспитів.

Стежте за тим, щоб чергувалися періоди праці та відпочинку, корисніше за все будуть прогулянки на свіжому повітрі.

Частіше спілкуйтеся зі своїми дітьми, переймайтеся їхніми проблемами, допомагайте вирішувати їх. Займіть позицію друга у стосунках з дітьми.

Намагайтеся, щоб у родині панував спокій, порозуміння. З'ясування конфліктних ситуацій залиште на потім.

Вірте у свою дитину, її здібності, знання. Дайте їй відчуття любові, розуміння, підтримки в будь-яких ситуаціях.

Після кожного іспиту, незалежно від отриманого результату, дитині обов'язково потрібний відпочинок.

По суті, ваші діти не просто складають іспити з навчальних предметів, вони вчаться долати труднощі. Ця форма перевірки знань є випробуванням характеру, сили волі, вміння потрібної миті проявити себе, показати свої досягнення в певній галузі, вміння не розгубитися, упоратися із хвилюванням – цього неодмінно треба вчити.

Деякі поради здобувачам освіти для успішного проходження ЗНО



Зовнішнє незалежне тестування вимагає від здобувача освіти вміння планувати самостійну роботу.

Не варто ставити перед собою надзвичайно складні завдання, адже чим менше часу залишається до тестування, тим важче їх виконати. Краще сформулювати основне завдання, а потім розбити його на невеликі частини, які дійсно можна вирішити у визначений проміжок часу. Це допоможе зменшити хвилювання, викликане майбутнім зовнішнім тестуванням, а сам шлях до успішного складання тестів ЗНО буде не таким тернистим.

Якщо важко відразу сконцентруватися на вивченні предмета, то варто почати з повторення матеріалу або з вивчення легшої теми. Як тільки праця стане більш продуктивною, можна переходити до більш складних розділів.

Такий підхід не дозволить зневіритися у власних силах.

Кожен день варто виконувати спеціальні вправи, які допоможуть зняти емоційне напруження і втому. В день зовнішнього тестування такі вже звичні вправи допоможуть швидко побороти хвилювання.

Якщо ви впевнені в своїх силах і вмієте здобувати знання, то самостійний спосіб підготовки до зовнішнього тестування може виявитися найбільш ефективним. Головне – правильна мотивація.

Тренуйтеся!

Перед офіційним тестуванням варто виконувати якнайбільше опублікованих тестів – просто заради тренування. Не можна навчитися добре вирішувати тести, не виконуючи їх, підмінюючи цю практику іншими видами контролю й самоконтролю. Знайомство з типовими конструкціями тестових завдань дають вам досвід самостереження й оптимальної саморегуляції під час тестування.

Поспішайте!

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 загальної ситуації неможливо змодельовати стрес (напругу), що викликає будь-яке тестування.

Випробовуйте!

У тренуваннях застосовуйте правильну тактику, тобто дотримуйтеся всіх рекомендацій, як правильно вирішувати окремі завдання або тест в цілому. Наприклад, не слід двічі перечитувати малозрозумілу інструкцію, а потрібно відразу ж ознайомитися 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.

Пропускайте!

Треба навчатися пропускати важкі або незрозумілі завдання. Пам'ятайте: у тесті завжди знайдуться такі завдання, з якими ви обов'язково впораєтесь. Просто нерозумно недобрати балів лише тому, що ви не добралися 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 питань, то не варто пропускати всі перші завдання.

Вгадуйте!

Якщо ви впевнені у виборі, але інтуїтивно можете віддати перевагу іншій відповіді, то інтуїції варто довіряти! Така довіра, як правило, приводить до підвищення балів.

Виключайте!

Багато завдань можна виконати швидше, 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'ятих – сімох (що набагато складніше).

Скорочуйте вибір!

Якщо кілька відповідей (1-2) із чотирьох або п'яти варіантів здаються вам зовсім невідповідними, а інші підходящими з різною імовірністю, то у цьому випадку правильніше буде не пропускати завдання, а намагатися вибрати відповідь із інших просто наважання. Шляхом такої тактики ви отримаєте більше балів. Це – теорія ймовірності. Адже «негативне знання» (про те, яка відповідь свідомо не годиться) – це теж знання й не розумно відмовлятися від його використання.

Думайте тільки про поточне завдання!

Коли ви читаєте завдання, забувайте все, що було в попередньому, як правило, завдання в тестах не пов'язані один з одним, тому знання, які ви застосовували в одному (уже вирішеному вами), як правило, не допомагають, а тільки заважають сконцентруватися й правильно вирішити інше завдання.

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

Читайте завдання до кінця!

Поспіх не повинен призводити до того, що ви будете намагатися зрозуміти умови завдання за «першими словами» і 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 впоратися (так заплановано). Більше того, всі 100% завдань зможуть виконати лише одиниці! Тому немає жодного сенсу розпорошувати емоційну енергію на відчуття невдоволення.

Навіть якщо вам здається, що ви допустили забагато помилок і просто завалити 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 отримаєте якщо не найвищий тестовий бал, то цілком пристойний.

Ця установка особливо знадобиться «відмінникам», які звикли при звичайних методах контролю домагатися максимального результату. Якщо ви хочете стати класним «тестовим бійцем», навчайтесь не тільки наносити удари, але й «тримати» їх (якщо висловлюватися термінами боксу). Потрібно категорично відмовитися від «комплексу відмінника», який не звик непохитно переносити окремі локальні невдачі.

Заплануйте 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 повертатися до попередніх завдань далі, ніж на один крок.

Під час самостійної підготовки до ЗНО краще виконувати побільше різних тестових завдань. Їх можна знайти на сайтах регіональних центрів оцінювання якості освіти і закладів вищої освіти України, на спеціалізованих web-порталах. Виконуючи тестові завдання, контролюйте, скільки часу у вас займає пошук відповідей.

Щоб зовнішнє тестування пройшло успішно, необхідно не лише вивчити, систематизувати матеріал, а й попрацювати над своїм зовнішнім виглядом та поведінкою.

Хвилювання – це природно, часто воно допомагає швидко налаштуватися на продуктивну роботу. Щоб менше нервувати під час зовнішнього незалежного тестування, краще з'явитися до пункту тестування на 20 хвилин раніше. Цього буде достатньо для того, щоб підготуватися психологічно та налаштуватися на тести. Якщо є можливість, то краще прийти на тестування пішки.

Впевненість, спокій, вміння слухати інструктора, знання та інтуїція – це запорука вашого успіху при складанні ЗНО.

Рекомендації педагогам



Викладачам слід активніше вводити тестові технології в систему навчання. З їх допомогою можна оцінювати рівень засвоєння матеріалу, відпрацьовувати відповідні навички.

Тренування у виконанні тестових завдань дозволять студентам під час тестування краще почуватися. Знаючи типові конструкції тестових завдань, студент практично не витратить час на розуміння інструкції. Такі тренування формують відповідні психотехнічні навички саморегуляції і самоконтролю.

Психотехнічні навички, отримані в процесі навчання, не лише підвищують ефективність підготовки до ЗНО, але і дозволяють студентам успішніше поводитися під час іспиту, сприяють розвитку

навичок розумової роботи, умінню мобілізувати себе, опановувати власні емоції.

Є деякі психологічні закономірності підготовки до тестування студентів, які повинні враховувати педагоги при навчанні:

1. Вміння виділяти головне.
2. Бачити подібне й відмінне, порівнювати.
3. Працювати зосереджено.
4. Згадувати те, що потрібно для відповіді на запитання.
5. Узагальнювати та диференціювати.
6. Міркувати й робити висновки.
7. Створювати схеми-конспекти, у яких представлений зміст вивченої теми.

Зверніть увагу, що розслаблення зменшує внутрішнє хвилювання, покращує увагу та пам'ять здобувачів освіти. Для розслаблення і зняття напруги добре підходять дихальні вправи й аутогенне тренування. Включайте ці вправи у структуру занять, використовуйте для налаштування аудиторії перед підсумковими роботами.

Вправа на розслаблення «Глибоке дихання»

Дихання заспокоює нервову систему і гасить емоції. Коли ми глибоко дихаємо, то позбуваємося думок, що нас хвилюють, відчуваємо, що можна контролювати свої думки, а не підкорятися їм.

Глибоко вдихніть носом, порахуйте до восьми, після чого повільно випускайте повітря через рот (губи напівстулені). При цьому рахуйте до шістнадцяти або більше – так довго, як зможете. Відчуйте, як зникає напруження.

Вправа для зняття емоційного напруження

Стисніть пальці в кулак із затиснутим всередину великим пальцем. Роблячи видих, спокійно, не кваплячись, стискайте кулак із зусиллям. Потім, послаблюючи тиск кулака, зробіть вдих. Повторіть вправу п'ять разів. Виконання вправи із закритими очима подвоює ефект. Вправу слід виконувати двома руками одночасно.

Підсумовуючи, зазначаємо, щоб забезпечити результативність психологічного супроводу зовнішнього незалежного оцінювання необхідно враховувати такі аспекти:

- психологічне забезпечення підготовки має бути системним, спланованим і скоординованим на рівні закладу освіти, району, ОТГ та охоплювати всіх учасників освітнього процесу;
- діяльність щодо психолого-педагогічної підтримки здобувачів освіти доцільно зорієнтувати на надання адресної допомоги конкретним студентам, на основі вивчення їх запитів, звернень педагогів, батьків, а також моніторингу проблем підготовки і проходження ЗНО.