

Як вгамувати страх на  
екзаменах та ЗНО

або **ПСИХОЛОГІЧНА**  
**ПІДГОТОВКА ДО ЗНО**

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

**Процедура проходження зовнішнього незалежного оцінювання – діяльність складна, що відрізняється від звичного досвіду учнів і пред'являє особливі вимоги до рівня розвитку психічних функцій.**

# Психологічна готовність до тестування – це

1

сума особистого досвіду, знань, умінь та навичок  
уміння користуватися своєю інтелектуальною стратегією

2

розвинута інтуїція, формування впевненості в собі

3

подолання почуття невідомого

4

формування певного ставлення до тестових завдань та тестової ситуації взагалі

5



# Зовнішнє незалежне оцінювання має низку особливостей, які можуть викликати у випускників різні труднощі

## когнітивні

- Недостатній обсяг знань, недостатній рівень сформованості навичок роботи з тестовими завданнями, нездатність оперувати системою навчальних понять предмета, змістом навчального матеріалу.

## особистісні

- Неадекватна самооцінка, темп діяльності, специфіка мислення, підвищений рівень тривоги, що призводить до дезорганізації діяльності, зниження концентрації уваги і працездатності.

## процесуальні

- Недостатнє знайомство із процедурою тестування.

# Подолання труднощів має орієнтуватися на оволодіння учнями специфічними навичками, що визначаються особливостями процедури ЗНО

## когнітивні

- Необхідно рухатися у двох напрямках: освоювати навички роботи з тестами і допомагати випускнику виробляти індивідуальну стратегію діяльності. І якщо навички роботи – це більше педагогічне завдання, то вироблення індивідуальної стратегії – це завдання психологічне

## особистісні

- Психологічні заходи з профілактики та подолання проявів тривожності передбачаються не тільки з учнями, але й з педагогами і батьками

## процесуальні

- Оволодіння дітьми специфічними навичками, що визначаються особливостями процедури ЗНО.

# Мотивація успіху:

- **формування спонукання до успіху.**
- **постановка мети і завдань у конкретних видах поведінки та в житті загалом.**
- **потяг до знань.**
- **виховання впевненості в тому, що з будь-якої ситуації можна знайти вихід !**
- **спонукання до успішного розв'язання проблемної ситуації.**



**ЗНАННЯ**

**ЗДІБНОСТІ**

*У досягненні  
успіху провідну  
роль  
відіграють:*

**НАПОЛЕГЛИВІСТ  
Ь**

**ХИСТ**

# ЯК ПСИХОЛОГІЧНО ПІДГОТУВАТИ СЕБЕ ДО ЗНО?

- 1. Оціни, що найбільше тебе лякає в процедурі ЗНО.**
- 2. Склади список тих труднощів, з якими, на твою думку, доведеться зіткнутися. Це допоможе розібратися в проблемах і в їх усвідомленні тобою.**
- 3. Згадай, чи була у тебе на попередніх етапах схожа складність? Чи вдавалося тобі впоратися з нею і як? Що саме допомогло впоратися? Подумай, що б ти зробив по-іншому. Що саме з цього позитивного досвіду тобі допомогло б і цього разу.**
- 4. Подумай, хто міг би допомогти тобі в ситуації підготовки до ЗНО: батьки, друзі, Інтернет, педагоги або ще хто-небудь.**
- 5. Проявляй ініціативу в спілкуванні з приводу майбутньої події.**



# Підготовка до тестування

- ❖ **Складіть план підготовки.** Складаючи план підготовки, чітко визначте, що саме сьогодні вивчатимете. Наприклад, не «ознайомлюся з матеріалом», а визначте конкретний перелік розділів і тем, які повторюватимете саме сьогодні.
- ❖ **Скористайтеся нагодою пройти пробні тести ЗНО.**
- ❖ **Виконуйте якомога більше різних надрукованих тестів із предмета.** Використовуйте підручники й посібники, рекомендовані Міністерством освіти і науки України.
- ❖ **Тренуйтеся з годинником у руках, фіксуйте час виконання тестів (у частині А в середньому витрачайте по 2 хвилини на завдання).**
- ❖ **Готуючись до іспитів, ніколи не думайте, що не впораєтеся із завданнями, а, навпаки — подумки уявляйте картину тріумфу!**
- ❖ **Відведіть один день перед іспитом, щоб ще раз повторити найскладніші теми.**

# Як поводитися під час ЗНО

- **Екзаменаційні матеріали** містять завдання різного рівня складності, але всі вони розроблені відповідно до програми ЗНО. Серед них завжди є такі, що Ви можете виконати швидко й правильно. Частина завдань відповідає вищому рівню складності, проте й вони передбачені шкільною програмою, а отже, доступні для виконання.
- **Перед початком роботи** не пошкодуйте кількох хвилин, щоб опанувати хвилювання. Пригадайте про ритмічне дихання, аутогенне тренування. Подихайте глибоко, заспокойтеся.
- **Будьте уважні!** На початку тестування Вам повідомлять необхідну інформацію (як заповнювати бланк, якими літерами писати). Від того, наскільки точно Ви будете дотримувати цих правил, залежить успішність виконання тесту.

# Як поводитися під час ЗНО

- **Дотримуйтеся правил поведінки!** Не викрикуйте з місця. Якщо хочете запитати про щось інструктора в аудиторії, піднесіть руку. Звертаючись до інструктора, пам'ятайте, що запитання не мають стосуватися змісту завдань. Вам нададуть допомогу тільки в разі виникнення організаційних труднощів.
- **Зосередьтеся!** Ознайомившись із бланками відповідей і тестовим зошитом, зосередьтеся й забудьте про тих, хто навколо. Для Вас мають існувати тільки завдання тесту й годинник, що регламентує час. Поспішайте не поспішаючи!
- **Не бійтеся!** Жорсткі рамки тривалості тестування не мають впливати на якість Ваших відповідей. Перед тим, як записати відповідь, перечитайте завдання двічі і переконайтеся, що Ви правильно зрозуміли інструкцію чи умову завдання.



# Як поводитися під час ЗНО

- **Розпочинайте з простих завдань!** Спочатку відповідайте на запитання, у яких повністю впевнені, пропускайте ті, що викликають сумніви. Коли заспокоєтесь, увійдете в робочий ритм, перестанете хвилюватися, ваша енергія буде спрямована на завдання, що викликають труднощі.
- **Уважно ознайомтеся зі змістом завдання!** Не прагніть зрозуміти умову завдання «за першими словами», щоб зекономити час. Це може призвести до прикрих помилок навіть під час виконання найлегших завдань.
- **Думайте тільки про поточне завдання!** Завдання в тесті не пов'язані між собою, тому способи їх виконання можуть бути різними. Не намагайтеся наступне завдання виконати за аналогією до попереднього. Думайте тільки про те, що кожне нове завдання – це шанс набрати бали.

# Як поводитися під час ЗНО

- **Відкидайте зайве!** Багато завдань можна виконати швидше, якщо не шукати відразу правильний варіант відповіді, а послідовно відкидати ті, що не відповідають умові. Метод виключення надасть Вам можливість сконцентрувати увагу всього на одному-двох варіантах, а не на всіх одразу, що набагато складніше.
- **Заплануйте два кола виконання роботи!** Розрахуйте час так, щоб за дві третини відведеного часу виконати всі зрозумілі завдання (перше коло). Так Ви встигнете набрати максимум балів на завданнях, у відповідях, на які Ви цілком впевнені. Після цього ще раз поверніться до пропущених складних завдань і спробуйте їх виконати повторно (друге коло).
- **Угадуйте!** Якщо Ви не знаєте правильної відповіді, покладіться на свою інтуїцію! Вибирайте варіант, який, на Вашу думку, має найбільшу вірогідність.

# Як поводитися під час ЗНО

- **Перевіряйте!** Обов'язково відведіть час для перевірки роботи, щоб встигнути переглянути відповіді й уникнути можливих машинальних помилок.
- **Не втрачайте оптимізму!** Прагніть виконати всі завдання, але пам'ятайте, що це не завжди можливо. Враховуйте, що кількість виконаних завдань цілком може бути достатньою для гарного результату.



# Як найкраще запам'ятати

1

Запам'ятовування буде значно кращим, якщо спробуєте знайти в тексті провідну думку, виділити її аргументацію, визначите перехід до наступної — працюйте у книжці з олівцем, робіть помітки

2

Повторювати матеріал треба вдумливо, зосередившись на змісті. 20-30 % інформації, якщо її не повторювати, втрачається за перші 10 годин після «завантаження»

3

Особливо напружуй свою пам'ять на початку і в кінці уроку чи тексту, адже ці місця найгірше запам'ятовуються

4

При сортуванні та класифікації матеріалу для запам'ятовування не забувай про обсяг короткострокової пам'яті — 10 знаків ( $\pm 2$  знаки)

5

Для міцного запам'ятовування матеріалу вистачить уважно прослухати чи прочитати потрібну інформацію

6

Механічне повторення ефективне, коли треба запам'ятати правила, формули, дати, фактичний матеріал

7

Давно помічено, що найлегше забути тільки-но вивчене – це спробувати зразу запам'ятати щось цілковито інше. Знаючи про це, не вчіть історію одразу після математики. Краще почитати літературу

8

Намагайтеся уявляти інформацію, яку треба засвоїти у незвичайному поєднанні

9

Спробуйте знайти щось цікаве у найнуднішому матеріалі, проведіть якусь паралель з особистим життям, власним досвідом. Адже цікаве запам'ятовується набагато легше

# Психологічний портрет людини, готової успішно скласти іспити:



**Упевнений у своїх силах**

**Забезпечує собі високий ступінь мотивації до  
успішного складання іспиту**

**Ефективно використовує час, відведений на  
підготовку до тестування, не відкладає справ на  
потім**

**Доводить розпочату справу до завершення**

# Важливим завданням учителя в підготовчий період є формування в учнів таких установок:

1. Формування **позитивної установки** до тестування.
2. Подолання почуття невідомого, **формування впевненості** в собі.
3. Формування **позитивного ставлення** до тестових завдань і тестової ситуації взагалі.
4. Набуття **навичок роботи** з тестовими завданнями.
5. Усвідомлення **подібності принципів** розв'язання завдань у тестах.
6. Зниження вірогідності прояву негативних установок, які впливають на результативність роботи.
7. Навіювання **оптимізму**, підтримання сподівань на гарний результат.



# Поради батькам щодо підготовки випускників до ЗНО

- ✓ Не тривожтеся про кількість 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.
- ✓ Забезпечте вдома зручне місце для занять і слідкуйте, щоб дитині ніхто не заважав.
- ✓ Допоможіть дитині розподілити теми підготовки по днях.
- ✓ Озайомтеся з методикою підготовки до тестування.

**Успіху вам в усіх  
починаннях!**