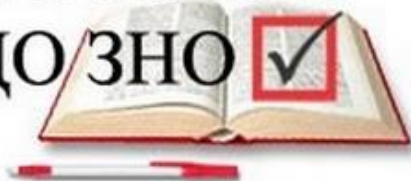


Вище професійне училище №3 м. Мукачєво

ПІДГОТОВКА

ДО ЗНО



Психологічний супровід та підтримка

(методичні рекомендації)

Підготувала та впорядкувала
практичний психолог
Валентина МУЩЕНКО

У нашому житті існує незаперечна система цінностей. Серед них – здоров'я кожної людини. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних вад».

Абсолютно протилежним до поняття «здоров'я особистості» є поняття «стресу». Майже кожна людина може пригадати, що в житті вона не раз відчувала стан фізичного, морального, інтелектуального перенапруження, що негативно впливає як на життя так і на психічне здоров'я особистості, а також на її ставлення до себе та до інших людей. Предметом розгляду є екзаменаційний стрес і шляхи його подолання. Саме він посідає одне з перших місць серед причин, що викликають психічну напругу в здобувачів освіти. Страх і тривогу перед іспитами, тестуванням відчуває майже кожен. Хвилювання притаманне батькам, психічна напруга та дискомфорт супроводжують викладача. Бо іспит, зовнішнє незалежне оцінювання – це ситуація стресова.

Слід пам'ятати, що іспити, тестування, як і більшість проблем у житті, - явище перехідне. Коли вони закінчуються, з'являється відчуття свободи, забуваються сльози, нервування, повертається спокійний сон.

Можна правильно все організувати, мобілізувати всі сили свого організму і скласти іспит й тест з

найменшими втратами для власного здоров'я, отримати добрі оцінки.

Психологи розцінюють іспити як:

- 1) «перетравлювання» значного обсягу інформації, яке пов'язане з великим навантаженням на мозок;
- 2) серйозне емоційне напруження і значне навантаження на нервову систему;
- 3) оцінювання не лише знань здобувача освіти, а і його особистості: страх, що виникає у дитини перед іспитом, пояснюється тим, що вона боїться не лише отримати низький бал, а й осоромитися перед одногрупниками, виявитися слабкою, невпевненою.

Екзаменаційний період чи період тестування триває від 2-3 тижнів до місяця, чого буває достатньо для виникнення і розвитку синдрому екзаменаційного стресу. Стрес може проявлятися у порушенні сну, або зниженні тиску тощо, викликаючи в здобувачів освіти необґрунтований страх, невпевненість у власних силах.

Для зниження стресових чинників, що травмують нервову систему зокрема й організм загалом, потрібно проводити заходи, спрямовані на профілактику стресу, які допоможуть безболісно впоратися із майбутніми іспитами і підготовкою до них.

Слово «стрес», яке стало нині досить вживаним, прийшло до нас з англійської мови і в перекладі означає «натиск, тиск, напруга».

Стрес – це особливий стан фізіологічного і психічного напруження, що виникає у відповідь на

різноманітні екстремальні впливи навколишнього середовища.

Проте стрес – це індивідуальна реакція, яка може відрізнитися від реакції будь-якої іншої людини. В її основі лежить ваше ставлення до певної ситуації, а також думки й почуття.

Змінюючи свої думки й реакції, ви отримуєте можливість цілком змінити своє відчуття і понизити рівень стресу.

Отже, ваша реакція на ситуацію залежить від вас, від ваших думок, якими можна керувати. Організм кожної людини по-різному реагує на стрес.

Пасивність. Вона виявляється в людини, адаптаційний резерв якої недостатній, її організм не може ефективно протистояти стресові. Виникає стан безпорадності, безнадійності, депресії.

Активний захист від стресу. Людина змінює сферу діяльності і знаходить щось корисніше для досягнення рівноваги, що сприяє поліпшенню стану здоров'я.

Активна релаксація (розслаблення) підвищує природну адаптацію людського організму – як психічну, так і фізичну. Ця реакція найбільш дієва. Тому, коли ви потрапляєте в стресову ситуацію, треба вміти розслаблятися, щоб потім адаптуватися до цієї ситуації, згрупуватися і діяти.

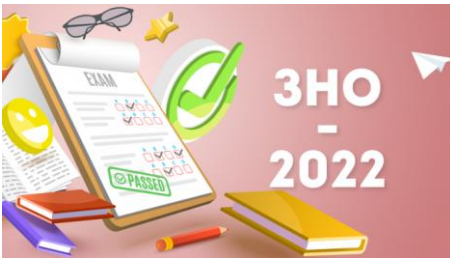
Стресові ситуації в нашому житті можуть виникати досить часто: у спілкуванні з оточенням, побуті, навчанні, професійній діяльності тощо.

Причинами стресу можуть стати:

- вплив навколишнього середовища: шум, холод, спека;
- навантаження: фізичні, емоційні, навчальні;
- важкі життєві ситуації: хвороба, непорозуміння, сварки в сім'ї, втрата близьких, внутрішній конфлікт, незадоволеність собою;
- переломні етапи життя: зміна місця проживання, нова школа, новий колектив, початок і закінчення навчання.

Підготовка до ЗНО – напружений і відповідальний період. У цей час змінюється звичний розпорядок навчальних занять:

- вони тепер проходять переважно у домашніх умовах;
- очікуйте на додаткові затрати енергії;
- доведеться виконувати роботу з одноманітними за характером операціями (наприклад, читання чи математичні дії), що зумовлює втому у цей період.



Тому успішна здача ЗНО багато в чому залежить від того, наскільки правильно ви організуєте свій режим занять і відпочинку, настільки правильно й

продуктивно будете готувати, вчити матеріал і від психологічного настрою, який собі задасте. Тому питання підготовки до здачі ЗНО, нам потрібно розглядати в трьох аспектах:

- режим дня;
- інтелектуальна готовність
- психологічна підготовка.

РЕЖИМ ДНЯ

Трапляється , що учні перед складанням іспитів неправильно й непродуктивно витрачають свій час протягом дня, а потім вивчають матеріал до глибокої ночі, нерегулярно харчуються, мало відпочивають на повітрі, недостатньо часу лишається на сон. Усе це негативно позначається на їхньому здоров'ї і якості підготовки. Тому треба дотримуватися режиму дня.

Не рекомендується різко змінювати свій звичний режим дня на період підготовки до іспитів та тестування. Варто зберегти звичний час пробудження і сну, тривалість і порядок занять, графіки прийому їжі та перебування на свіжому повітрі.



1. Підйом повинен бути, як завжди, в певний звичний для вас час: 7.00-7.30.
2. Рекомендується 10-15 хв виділяти для ранкової зарядки. Вона дуже необхідна тому, що в період вашої підготовки до іспитів активно задіяні розумові здібності, а рухова фізична активність знижена.
3. Після зарядки відбувається перехід організму від стану сну, спокою до стану оптимальної працездатності.
4. Необхідно добре поснідати: їжа повинна бути насиченою білками, жирами, вітамінами. Взагалі

харчування в період підготовки, здачі ЗНО повинно бути таким же, як і в звичайний час, з тим же режимом.

5. Потім треба починати готуватись до іспиту. В ранкові (8.00 – 8.45) години працездатність організму найбільш висока. Рекомендується працювати до 13.00 - 13.30, з перервами кожні 45 хв.

6. Обід.

7. Обов'язково після обіду треба відпочити на свіжому повітрі 2-2,5 години.

8. Потім о 16.00 годині відновити заняття. Дуже важливо, щоб час щоденних занять при підготовці до ЗНО не перевищував час шкільної та домашньої роботи на день і становив 7,5 – 8,0 годин на добу. Тобто, якщо ви працювали з 8.00 до 13.00, то після обіду повинні працювати з 16.00 до 19.00, потім – відпочинок.

9. Відхід до сну о 22.00. Сон не менше 9 годин.

ІНТЕЛЕКТУАЛЬНА ГОТОВНІСТЬ

Щоб успішно здати іспит, тестування, перш за все, необхідно бути підготовленим до нього на інтелектуальному рівні. Ми повинні прийти на іспит з певним запасом знань, умінь і навичок, які отримали протягом навчального процесу. Підготовка передбачає велике розумове навантаження. Звичайно, методи підготовки індивідуальні, але все ж таки, можна дати рекомендації, які корисні всім.



Рекомендації:

- Підготовку до кожного іспиту, тестування потрібно розпочинати з рівномірного розподілення навчального матеріалу на всі дні, відведені на повторення цього матеріалу. Наприклад якщо треба вивчити 100 питань за чотири дні, то в перші два дні вивчають 70% усього обсягу, третього дня – решта, а четвертого – повторюють вивчене. При цьому, складні теми варто чергувати з простішими – не обов'язково вчити всі питання постіль.
- Потім потрібно проаналізувати програму іспиту, зіставити її з підручником, з конспектами, дібрати потрібну літературу. Це дасть вам змогу правильно оцінити обсяг і складність підготовки, створить відповідний психологічний настрій. Необхідно розробити матеріал на розділи, теми. Підрахувати – скільки часу потрібно витратити на кожен тему.
- Перш за все потрібно добре ретельно повторити весь вивчений протягом року матеріал. Повторення може відбуватися в різних формах: читання конспектів, усний переказ, виписування головних положень, висновків, фактів. Особливу увагу при повторенні слід приділяти важкому, раніше не дуже зрозумілому матеріалу.
- Краще повторювати і вчити спочатку важчий матеріал, а потім – легший. Особливо це важливо для тих, у кого розумова активність та працездатність у процесі занять швидко послаблюється.

- Деякі здобувачі освіти запевняють, що шум, музика, розмови не заважають під час занять. Дійсно, можна звикнути до шуму й не помічати його. Але негативний вплив цього шуму впливає на працездатність і втомлюваність настає значно швидше. Найбільш продуктивна розумова праця можлива тільки в умовах тиші.

- Бажано в час підготовки до екзаменів якомога менше дивитись кінофільми, грати в інтелектуальні ігри, читати художню літературу, обмежити користування різними гаджетами, оскільки ці заняття збільшують і без того велике розумове навантаження.

- Підготовка до екзаменів вимагає активної роботи всіх пізнавальних процесів (це й увага, й логічне мислення), але найбільше навантаження - на пам'ять. Особливо якщо до іспиту готуються за один, два дні, а не протягом всього начального року.

Для того, щоб результат запам'ятовування був кращим, потрібні:

1. Орієнтація пам'яті на майбутнє.
2. Правильна мотивація запам'ятовування. Для чого людина це запам'ятовує? Відома ситуація, коли учні, успішно склавши іспит, швидко забувають вивчений матеріал. Так, як учень ставив для себе завдання – запам'ятати ненадовго. Повторювати треба не механічно, а вдумливо, зосередившись на змісті. Інформація після «завантаження» в мозок, якщо її не повторити, втрачається на 20-30% упродовж перших 10 годин. Щоб цього не сталося, слід прочитати текст, повторити його вдруге, через 20 хв – втретє, а через 8-

10 годин – учетверте, і ще раз через добу. Тільки після цього можна бути впевненим у тому, що інформація міцно «оселилася» в голові.

3. Розуміння матеріалу, який запам'ятовуєш.

Щоб те, що ви запам'ятали не змішалось, потрібно:

- вміти виділяти головне;
- вміти логічно мислити;
- вміти узагальнювати частини інформації.

4. Найкраще запам'ятовується інформація, викладена на початку і наприкінці тексту. Середина завжди швидко «вилітає» з голови. Тому під час запам'ятовування та повторення слід приділити увагу середині тексту.

5. Особливість «упізнавання». Дивлячись на текст відчуваєш, що колись це все бачив, читав, отож вирішуєш, що витратити час на це питання не варто і можна переходити до наступного. Насправді ж це – несвідомий самообман. І якщо не вивчити уважно те, що здається таким знайомим, на іспиті не відповіси на таке «знайоме» питання.

6. Запам'ятати можна краще, якщо знати, що є «найближчим»: текст, малюнок, логічна схема, мовленнєве відтворення.

7. Слід пробувати знайти щось цікаве у найнуднішому матеріалі, адже цікаве запам'ятовується на багато легше. В залежності від того, до якого предмета готуєшся, треба виділити й розуміти, які саме вміння тобі потрібні.

8. Також пам'ятайте, що ви маєте можливість проходити пробні он-лайн тестування, яке дає

можливість взяти участь у процедурі проведення ЗНО, ознайомитися з різними формами тестових завдань, розрахувати час роботи з тестовими зошитами, визначити власний рівень знань, а найголовніше – психологічно адаптуватися до основної сесії ЗНО та скоригувати підготовку до неї. Таке тестування дозволить вам побачити, що ви знаєте добре, а над чим потрібно попрацювати – часу на це буде ще достатньо. Чим більше будете тренуватись, тим менше буде хвилювань, незібраності, неорганізованості на основній сесії ЗНО.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

Не менш важлива й психологічна підготовка до ЗНО, оскільки здійснюється навантаження не тільки на розумову діяльність, а й на нервову систему. Нервова система у вашому віці перебуває у стані розвитку, відбуваються певні зрушення, зміни в психіці. Нервова система характеризується:

підвищеною чутливістю, збудливістю, неврівноваженістю, роздратованістю. Особливо психоемоційне напруження проявляється напередодні ЗНО.



Іспити – це час хвилювань, які переживають всі, навіть найспокійніші, гарно підготовлені й впевнені в своїх знаннях учні. І це природно. Дуже багато випадків, коли учні, які гарно підготовлені, мають запас знань, але отримують оцінку нижчу, ніж вони заслуговують (надмірно переживають, від хвилювань забувають, що вони знали раніше). І навпаки – учні, які отримують оцінку на бал вище, ніж оцінка рівня їх знань (впевнені в собі, зібрані, спокійні). Тому, головне в період підготовки, здачі ЗНО – спокій.

Для того, щоб у кризовій ситуації не панікувати, не ставте перед собою неможливих завдань. Не варто чекати поки ситуація стане катастрофічною. Починай готуватися до ЗНО заздалегідь, потроху, вроздріб, зберігаючи спокій.

Багато учнів відчувають страх перед іспитами, та тестуванням. Тому, хто особливо страждає від страху, нервовості, рекомендовано провести попередню репетицію за всіма правилами справжнього іспиту. Роль екзаменатора можуть виконувати одногрупники, батьки чи будь-хто з дорослих. При цьому, як тому хто складає іспит, так і екзаменатору потрібно поводити себе так, як на справжніх іспитах.

Деякі таких репетицій допомагають знизити нервовість, розгубленість, з'являється впевненість і спокій.

Наступним головним чинником є впевненість. Ви готувались, вчили, знаєте матеріал – тому будете впевнені в собі.

Існують вправи, спрямовані на загальне заспокоєння: аутотренінг.

Промовляйте ці фрази подумки:

1. «Я зовсім спокійний».

Згадайте почуття приємного спокою; думайте про спокій, відпочинок.

2. «Мене нічого не турбує».

Згадайте почуття спокою, коли після важкого дня ви приходите додому й лягаєте відпочивати.

3. «Все моє тіло відпочиває, мої м'язи розслаблені».

Відчувайте цю розслабленість, згадайте почуття приємного відпочинку.

Коли здобувач освіти цілком спокійний, не нервує – він може зосередитися на тому завданні, яке стоїть перед ним.

Зосередженість є однією з необхідних умов для успішної здачі екзамену. Потрібно зосередитись на завданні, а не на думці про те, яку оцінку вам поставлять.

Часто трапляється така ситуація, коли учні не вдумуються у запитання, а розгублено й боязко слідкують і слухають, як запитують інших.

Якщо ви не можете «вимкнутись», краще не нервувати в очікуванні, а відповісти першим.

Краще заздалегідь налаштувати себе на ті вимоги, які перед вами ставлять іспити, тестування.

Це – повнота, чіткість, оформлення відповіді. Питання треба розкривати повно, послідовно вести свою розповідь. Спочатку сказати про головне, потім – додаткові деталі. Не «перескакувати» з одного на інше. Треба показати екзаменатору, що ти усвідомлюєш те, про що говориш, а не просто визубрив із підручника. Можна закріпити свою відповідь прикладами із життя, із власних спостережень, із книг. Це, зазвичай, цінується екзаменаторами. Щодо оформлення: відповідь повинна бути грамотною, впевненою; мова зв'язною, логічно послідовною.

Після іспиту, тестування не можна одразу починати підготовку до наступного предмета.

Необхідно виділити час для відпочинку, для розрядки, для зняття нервової напруги. Якщо є така можливість, то відпочити й наступного дня.

Таким чином, правильна організація всього періоду підготовки і здачі ЗНО (дотримання режиму, умов праці і відпочинку, повноцінне харчування, спокійна й доброзичлива атмосфера) значно знизить негативний вплив екзаменаційного періоду на організм, сприятиме успіху.



Щоб досягти мети, насамперед, потрібно йти

Тест "Визначення ступеня схильності до стресу"

Перед Вами 18 тверджень. Ви повинні визначити, якою мірою кожне твердження стосується вас. У відповідях використайте шкалу:

- 1 — завжди;
- 2 — майже завжди; 3—рідко;
- 4 — дуже рідко;
- 5 — ніколи.

1. Не менше одного разу в день я їм гарячу їжу.
2. Не менше чотирьох ночей на тиждень я сплю по 7-8 год.
3. Я отримую від людей позитивний емоційний заряд, сам п'лачу людям тим самим.
4. У мене є родичі, на яких я можу покластися.
5. Я займаюся фізичною зарядкою не менш двох разів на тиждень.
6. Я викурюю за день менше половини пачки сигарет.
7. За тиждень я вживаю алкоголь менше п'яти разів.
8. Моя вага відповідає моєму зростові.
9. Моя зарплата відповідає моїм витратам.
10. У мене багато друзів і знайомих.
11. У мене є товариш, якому я можу довірити свої найпотаємніші думки.
12. Моє здоров'я в нормі.
13. Я можу вільно говорити про свої переживання, перебуваючи не в гуморі.
14. Я обговорюю свої особисті проблеми з людьми, з якими спілкуюся.
15. Не менше одного разу на тиждень жартую.
16. Я здатний досить ефективно організувати свій час.
17. Я випиваю менше як три чашки кави (чаю) на тиждень.
18. Протягом дня мені вдається деякий час побути наодинці.

Обробка й оцінка результатів

1. Підсумуйте отримані вами бали.
2. Із загальної суми слід відняти 18:
сума балів близько 25 свідчить про незначний стрес;
40-65 — стрес значного ступеня;
більше 65 балів — ви на грані зриву.

Пам'ятка для педагогів

1. Слід максимально забезпечити здобувачів освіти та їх батьків інформацією, яка стосується іспитів та ЗНО.



2. Допомогти змодельовати ситуацію іспиту, щоб процес проведення самого іспиту не викликав невпевненості у власних діях, почуття тривоги і т.д.

3. Навчити здобувачів освіти способам профілактики несприятливих емоційних станів:

а) навчити сприймати

незадовільні життєві обставини їх на краще;

б) навчити учнів помічати свої досягнення, успіхи і допомогти їм виробити почуття впевненості у власних силах;

в) навчити самостійно сприймати власні помилки, аналізувати, визначати причину, робити висновки і знаходити вихід із складної ситуації.

4. Підтримати у важких ситуаціях і в момент емоційної напруги, навчити здобувачів освіти володіти собою.

Пам'ятка для батьків

1. Не тривожтеся про кількість балів, які ваша дитина одержить на іспиті, і не критикуйте дитину після цього. Підтримуйте думку, що кількість балів не є виміром її можливостей.
2. Не збільшуйте тривоги дитини напередодні іспитів – це може позначитися на результаті тестування.
3. Підбадьорюйте своїх дітей, хваліть, за те, що вони виконують на високому рівні.
4. Підвищуйте їхню впевненість у собі.
5. Спостерігайте за самопочуттям дитини – не допускайте перевтоми.
6. Контролюйте режим підготовки – пояснюйте, що необхідно чергувати заняття і відпочинок.
7. Забезпечте умови та зручне місце для занять, де ніхто із домашніх не заважатиме.
8. Зверніть увагу на харчування вашої дитини – під час інтенсивного розумового навантаження їй необхідна поживна та різноманітна їжа.
9. Напередодні іспиту забезпечте своїй дитині повноцінний відпочинок.

Пам'ятайте, найголовніше – це знизити напругу й тривожність дитини та забезпечити підходящі умови для підготовки до ЗНО.

Пам'ятка для здобувачів освіти

1. Перед вами – увесь світ і у вас є шанс обрати свій шлях! Максимально використайте його!
2. Будьте впевнені у собі і у своїх силах! Низька оцінка себе і своїх знань – це шлях до невдач, конфліктів і життєвих розчарувань .
3. Допмагайте одне одному, підтримуйте одне одного в біді й радості!
4. Пам'ятайте, що поряд небайдужі люди, які вас люблять: батьки, викладачі, друзі!
5. Відчувайте впевненість у тому, що ви можете відстояти себе і свою безпеку.
6. Усвідомлюйте себе людиною, як обирає життєвий шлях сама і відповідає за свій успіх сама.
7. Ставте перед собою реальні, конкретні цілі, яких ви можете досягнути.
8. Вчіться планувати свою роботу. Не відкладайте «на потім».
9. Повторюйте собі: «У мене є сили, енергія, хороший настрій. Я впевнений(а) в собі. Я активний(а) і готовий до дій. У мене все вийде».
10. Скажіть собі: «Я це зроблю!». Установка на успіх забезпечує удачу.

Лише від вас самих залежить наскільки успішним і продуктивним буде період підготовки і проходження іспитів та тестування. Найголовніше: треба усвідомити, що хвилювання в такій ситуації - це нормально, закономірно.

Пам'ятай

Справа не в тому, що трапилося, тобто не в самій події, а в тому, як ти її сприймаєш!

Намагайтеся обговорити, проаналізувати з близькими людьми стресову ситуацію. Вмійте відрізнити невдачу від катастрофи. І головне – вірте в те, що все вийде. Я сподіваюсь, що ваша віра у себе зростає. Якщо віриш в успіх, він найчастіше приходить. Все залежить від вас. Я вірю у вас.



