



Система психологічної підготовки до ЗНО



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

Зовнішнє незалежне оцінювання—це ефективний метод перевірки знань. Як і будь-який іспит для здобувача освіти, ЗНО є стресовою ситуацією

Стрес — це нормальна реакція організму на всі зовнішні та внутрішні подразники, які повсякденно присутні в звичайному житті людини.

Варто пам'ятати, що стрес має цілющі властивості. Під час стресової ситуації організм акумулює свої сили, включає реакції, які забезпечують термінову адаптацію людини до нових умов життя

Тому, готуючись до складання іспитів здобувачам освіти важливо відчувати підтримку з боку дорослих: батьків, педагогів, психологів

Поради практичного психолога Валентини МУЩЕНКО

Поради психолога здобувачам освіти

РЕЖИМ ДНЯ

Варто зберегти звичний час пробудження і сну, тривалість і порядок занять, графіки прийому їжі та час перебування на свіжому повітрі.

Їжа повинна бути збагачена білками, жирами, вітамінами.



ВИКОРИСТОВУЙТЕ ПРОСТІ ПРИЙОМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Управління диханням!

Дихальні прийоми дають відчутний позитивний результат, коли необхідно швидко заспокоїтися або, навпаки, підвищити загальний тонус.

1. Сядьте з рівною спиною і затримати дихання.
2. Сконцентруйтеся, зробіть глибокий вдих через ніс.
3. Видихаючи ротом слідкуйте за диханням. Плечі розслабте. Дотримуйтесь ритму: 7 секунд вдихаємо, на 1 секунду затримуємо дихання, 7 секунд - видихаємо. Повторюємо вправу - допоки це

ІНТЕЛЕКТУАЛЬНА ГОТОВНІСТЬ

Наш мозок - не відеокамера, і ми не можемо запам'ятати все, що почули, побачили чи прочитали. Тому інформацію, яку ви отримали необхідно обговорити з другом, колегою чи з батьками за вечерею. Відтворення інформації включає **критичне мислення**.

Вартує спочатку освоїти важку для вас тему, а потім - переходити до легших.

Критичне мислення—модель для навчання й виховання громадян майбутнього.

І.І.Вукіна

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

Головне в період підготовки, здачі ЗНО – спокій та впевненість у власних силах! Починай готуватися до ЗНО заздалегідь, потроху, вродріб, зберігаючи спокій. Не залишай все, що необхідно вивчити на останній день.

Нормальний здоровий сон та відпочинок зменшать навантаження на нервову систему.

Психологічні підказки батькам



Забезпечте Вашій дитині місце для роботи

Контролюйте режим підготовки, не допускайте перевантажень, пояснюйте, що обов'язково необхідно робити перерви, змінювати види занять

Ранкова зарядка, спорт, прогулянки, не повинні бути виключеними із щоденного графіка під час підготовки до здачі тестів, іспитів

Зверніть увагу на харчування дитини; пам'ятайте, що такі продукти, як риба, сир, горіхи, курага тощо, стимулюють роботу головного мозку

Залиште для дитини на період іспитів мінімальний перелік домашніх обов'язків, давайте їй зрозуміти, що оберігаєте її

Прагніть виразити впевненість в її силах, не лякайте провалом; не переживайте за кількість балів, які дитина отримає після тестування; вона повинна знати, що кількість балів це не остаточний вимір її можливостей



Дайте дитині напередодні тестування можливість повноцінно відпочити і добре виспатися

Вчіть дитину правильно орієнтуватися у часі і розподіляти свій час