



Психологічна підготовка до ЗНО



Система психологічного супроводу ЗНО містить:

- надання інформації** учням щодо завдань та функцій проведення тестування, правил проходження ЗНО.
- індивідуальна підтримка** для конкретних учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.
- залучення батьків**, ознайомлення їх зі специфікою ЗНО в процесі підготовки до нього.
- здійснення психологами** та соціальними педагогами психологічної підтримки учнів.

Психологічна готовність до тестування - це

- **сума** особистого досвіду, знань, умінь та навичок;
- **уміння** користуватися своєю інтелектуальною стратегією;
- **розвинута** інтуїція;
- **подолання** почуття невідомого;
- **формування** впевненості в собі;
- **формування** певного ставлення до тестових завдань та тестової ситуації взагалі.



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. Дані труднощі, насамперед, пов'язані з результативністю навчання у школі...

особистісні

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

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:

Наполегливість

Хист



Психологічної підготовки до ЗНО потребують





ЯК ПІДТРИМАТИ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ

- ✓ Чергуйте розумову і фізичну працю.
- ✓ У гімнастичних вправах перевагу слід віддавати перекиду, свічці, стійці на голові, оскільки посилюється притік крові до клітин мозку.
- ✓ Бережіть очі, робіть перерву кожні 20-30 хвилин (відвести очі від книги, поглянути вдалину).
- ✓ Мінімум телепередач та роботи за комп'ютером!



Пам'ятка для батьків

Чому вони так хвилюються?

- Сумнів у повноті та міцності знань.
- Стрес незнайомої ситуації.
- Стрес відповідальності перед батьками і школою.
- Сумнів у власних здібностях: у логічному мисленні, умінні аналізувати, концентрації і розподілу уваги

Особистісні та психофізичні особливості:

- ✓ тривожність;
- ✓ стомлюваність;
- ✓ невпевненість у собі.



Пам'ятка для батьків

Чому вони так хвилюються?

- Сумнів у повноті та міцності знань.
- Стрес незнайомої ситуації.
- Стрес відповідальності перед батьками і школою.
- Сумнів у власних здібностях: у логічному мисленні, умінні аналізувати, концентрації і розподілу уваги

Особистісні та психофізичні особливості:

- ✓ тривожність;
- ✓ стомлюваність;
- ✓ невпевненість у собі.



Чим Ви можете допомогти своїй дитині в складний період підготовки та складання ЗНО?

- ❖ *Володінням інформації про процес проведення іспиту.*
- ❖ *Розумінням і підтримкою, любов'ю і вірою в її сили.*
- ❖ *Відмовтеся від закидів, довіряйте дитині.*

Якщо дитина хоче працювати під музику, не треба цьому перешкоджати, тільки домовтеся, щоб це була музика без слів.



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.
- **Ознайомтесь** з методикою підготовки до тестування.
- З програмами підготовки до ЗНО-2013 Ваші діти можуть ознайомитися на сайті УЦОЯО у розділі «Підготовка до ЗНО».

уcnixiB

Bam!