

Поради психолога, щодо ЗНО !!!

Що можуть зробити батьки, підтримуючи учнів, в ході ЗНО.

Тестування, іспити – це вид роботи, який викликає хвилювання у людини незалежно від інтелекту, статті, віку, статусу. Це фізіологічна реакція перед невідомим. Це природньо.

Зовнішнє незалежне оцінювання- це можливість не лише перевірити свої знання, а й один з кроків переходу на вищий ступінь досягнення своєї життєвої мети. Це також тренування вгамовувати страх та хвилювання. Отже, це потрібно.

Пам'ятайте, основні правила психологічної підтримки, які є особливо важливими в період підготовки до іспиту:

- приділіть дитині увагу (цікавтеся її настроєм, станом здоров'я, проявляйте турботу про її потреби);
- забезпечте Вашій дитині місце для роботи, прослідкуйте, щоб ніхто із домашніх їй не заважав;
- контролюйте режим підготовки випускника, 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;
- зверніть увагу на харчування дитини. Подбайте, щоб вдома була поживна і різноманітна їжа, що забезпечить збалансований комплекс вітамінів. Пам'ятайте, що такі продукти, як риба, сир, горіхи, курага тощо стимулюють роботу головного мозку. При цьому не зловживайте солодощами і борошняним виробами;
- залиште для дитини на період іспитів мінімальний перелік домашніх обов'язків, давайте їй зрозуміти, що оберігаєте її;
- допоможіть дитині розподілити час підготовки відповідно до певних тем. Дуже важливо для дитини навчитися робити певні схематичні нотатки, візуально впорядковувати матеріал. Основні формули, положення можна виписати на листочки і повісити у різних куточках вашого дому;
- вчіть дитину правильно орієнтуватися у часі і розподіляти свій час;
- виражайте готовність допомогти і допомагайте в різних питаннях підготовки;
- розказуйте про свій досвід здачі іспитів, де це доречно. Розкажіть, що ви відчували перед іспитами. Водночас, не видавайте свого хвилювання перед днем здачі тестів і не переносьте тим самим своє хвилювання на дитину;
- прагніть виражати упевненість в силах, не лякайте провалом. Не переживайте за кількість балів, які дитина отримає після тестування. Дитина повинна знати, що кількість балів не завжди остаточний і кінцевий вимір її можливостей;
- дайте дитині напередодні тестування можливість повноцінно відпочити і добре виспатися. І пам'ятаєте, найголовніше понизити напругу і тривожність дитини і забезпечити відповідні умови для занять.



Так ЗНО — важливий етап життя випускника, але нам важливо пам'ятати, що це - лише етап. Та найголовніша порада перед ЗНО всім - пам'ятайте, це лише іспит, і життя після нього не закінчується.

Що можуть зробити вчителі, підтримуючи учнів, в ході ЗНО.



Варто пам'ятати, що сліпе зубріння й нагромадження громіздких параграфів, заданих додому, не врятують. Інформацію потрібно структурувати, розкласти по полицях і логічно пов'язувати із залученням емоцій.

Важливо утриматися від різких зауважень, оціночних суджень на кшталт: "Як ти складатимеш ЗНО, ти ж нічого не знаєш!". Не наголошуйте на слабостях учня, спочатку завжди говоріть про хороше. Не кажіть дитині: "Ти не зможеш", "Ти не встигнеш". Краще кажіть: "Давай стежити за часом, щоб виконувати швидше, це тобі згодиться на тестуванні".

Будьте обережними, застосовуючи, тиск на відмінників. Це однаковою мірою стосується і вчителів, і батьків: "Відмінники, на жаль, рідко вміють "користуватися" знаннями. Часто вони чудово знають матеріал, але не можуть його креативно використовувати. І часто вони стають заручниками свого статусу й не дозволяють собі ні помилитися, ні розслабитись. Відмінні оцінки — ми ж знаємо це — ще не перепустка у щасливе майбутнє. Дуже важливо саме відповідальним відмінникам давати дозвіл на помилку!".

На етапі підготовки дуже важливо навчити учня використовувати для саморегуляції діяльності різноманітні допоміжні засоби. Такими засобами можуть стати пісочний годинник, який відміряє час, достатній для виконання завдання; складання списку необхідних справ (і їх поступове викреслення по мірі виконання), лінійка, яка вказує на потрібний рядок, і т.д.

Важливо розвивати у дитини навички самостійного оцінювання своєї роботи. Наприклад, корисно запитувати: «А що Тобі самому сподобалось у Твоїй роботі?» Якщо учню важко відповісти на запитання, можна запропонувати йому оцінити роботу за декількома критеріями: правильність відповіді, швидкість виконання і т.д. Не варто поспішати пропонувати готовий розв'язок або відповідь. Навпаки, краще спочатку поцікавитися його думкою.

Необхідно розвивати в учнів функцію контролю, навички самоперевірки: після завершення роботи знайти помилки, самостійно перевірити результати виконаних завдань. Основний принцип, яким потрібно керуватися: «Зробив – перевір, якщо є час – перевір ще раз».

Пам'ятайте, що випускники у процесі підготовки до ЗНО, шукають і сподіваються отримати від вчителя психологічну підтримку, що проявляється у вербальних позитивних оцінках або позитивних підкріпленнях в ситуаціях тривоги та хвилювань. Причиною хвилювання можуть бути сумніви у повноті та міцності знань, у власних здібностях: логічному мисленні, вмінні аналізувати, можливостях уваги та пам'яті. Стрес у незнайомій ситуації, стрес через відповідальність перед батьками і школою посилює хвилювання і додає тривоги.

Допоможіть учню відчувати впевненість в своїх силах, сформулюйте програму успішного проходження ЗНО.