

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДО ТЕСТУВАННЯ - ЦЕ

- **сума** особистого досвіду, знань, умінь та навичок;
- **уміння** користуватися своєю інтелектуальною стратегією;
- **розвинута** інтуїція (довіра до себе)
- **Керування** власними емоціями та станами;
- **відчуття** впевненості в собі (адекватна самооцінка);
- **формування** позитивного ставлення до тестових завдань та тестової ситуації взагалі



У
ДОСЯГНЕННІ
І УСПІХУ
ПРОВІДНУ
РОЛЬ
ВІДІГРАЮТЬ

Знання

• Здібності

Наполегливість

• Хист

ЯК ПСИХОЛОГІЧНО ПІДГОТУВАТИ СЕБЕ ДО ІСПИТУ?

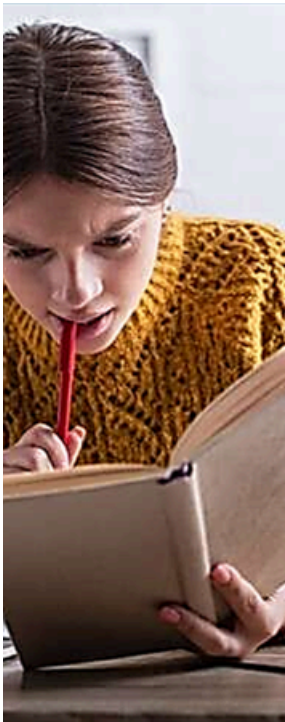
Оціни, що найбільше тебе лякає в процедурі ЗНО.

Склади список тих труднощів, з якими, на твою думку, доведеться зіткнутися. Це допоможе розібратися в проблемах і в їх усвідомленні тобою.

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.

Подумай, хто міг би допомогти тобі в ситуації підготовки до ЗНО/НМТ: батьки, друзі, Інтернет, педагоги або ще хто-небудь.

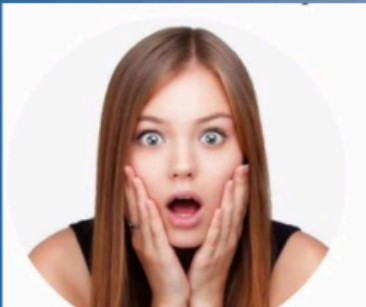
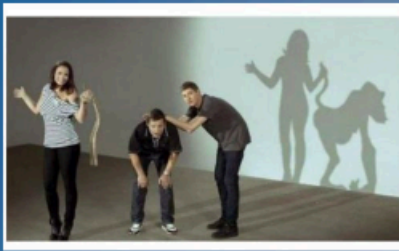
Проявляй ініціативу в спілкуванні з приводу майбутньої події.



НАПЕРЕДОДНІ ТЕСТУВАННЯ

- ▶ Багато хто вважає так: щоб повністю підготуватися до іспиту, достатньо всього однієї ночі. Це неправильно. Навпаки, з вечора відпочиньте якнайкраще, щоб уранці відчути себе бадьорим, сповненим сили, бойового настрою. Адже в цьому випробуванні Ви маєте проявити свої можливості та здібності.
- ▶ Розрахуйте свій час так, щоб до пункту тестування прибути заздалегідь (не менше ніж за півгодини). У жодному разі не спізнуйтеся!
- ▶ Продумайте, як одягнутися: у пункті тестування може бути прохолодно або жарко, а Ви працюватимете тривалий час.

Як уникнути хвилювань? « Іноді все не так, як здається»



- ▶ Запишіть на аркуші паперу, що вас непокоїть. Покладіть його в ящик столу на сім днів. Пізніше, можливо, проблема вирішиться сама собою або її вже розв'яжете ви.
- ▶ Запитайте себе: «Чи допомагає хвилювання впоратися із ситуацією?». Коли ви зрозумієте, що ні, придумайте щось, що дійсно могло б зарадити.
- ▶ Якщо ви можете порадитися з батьками, зробіть це. Попросіть їх підтримати вас. Якщо ви не можете поговорити з батьками, знайдіть іншу дорослу людину, якій ви довіряєте, і поговоріть з нею. Удвох ви, напевно, придумаєте розумний план, як впоратися з вашими хвилюваннями.
- ▶ Пам'ятайте: занепокоєння — це емоція, а не метод вирішення проблем.
- ▶ Якщо ваші переживання стали нав'язливими, зверніться до шкільного психолога.

Як поводитися під час ЗНО/НМТ

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! 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/НМТ

- ▶ **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.
- ▶ **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.
- ▶ **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.



**УСПІХІВ ВАМ!!! БАТЬКИ ТА
ПЕДАГОГИ ВІРЯТЬ У ВАС!!**