

НМТ \ ЗНО: ЯК ЗБЕРЕГТИ ЖИТТЄВУ РІВНОВАГУ.

Поради батькам, випускникам, вчителям.

Іспити , як і більшість явищ життя, – явище перехідне. Коли вони закінчуються, з'являється відчуття свободи, забуваються сльози, нервування, повертається спокійний сон. Але ж можна скласти іспит і з меншими витратами для власного здоров'я, отримати добрі оцінки й чекати наступного іспиту без страху і безсонних ночей.

Важливою у системі психологічної підготовки випускників до НМТ\ЗНО є роль батьків. Батьки – це найрідніші люди для кожного учня і тому їхня підтримка є необхідною та важливою. Справжня підтримка повинна ґрунтуватися на підкресленні здібностей та позитивних сторін дитини. Дорослі мають нагоду продемонструвати дитині своє задоволення, захоплення, свою радість і гордість від її досягнень або зусиль.

Інший шлях – навчити підлітка справлятися з різними завданнями, створивши у нього установку: «Ти можеш це зробити!». Щоб продемонструвати свою віру в дитину, батьки повинні мати мужність і бажання забути про минулі невдачі своєї дитини; допомогти дитині знайти впевненість у тому, що вона може впоратися із тим чи іншим завданням; пам'ятати про минулі успіхи і нагадувати їх. Існують слова, які особливо підтримують дітей, наприклад: «Знаючи тебе, я упевнений, що ти все зробиш добре», «Ти знаєш - це дуже добре» тощо. Підтримувати можна також за допомогою дотиків, спільних дій, тощо.



1. Психологічні підказки батькам:

- Забезпечте вдома зручне місце для занять і слідкуйте, щоб дитині ніхто не заважав готуватись до НМТ\ЗНО. Допоможіть дитині розподілити теми підготовки по днях. Ознайомтеся з методикою підготовки до тестування.
- Не акцентуйте свою увагу на кількості балів, яку ваша дитина отримає під час НМТ\ЗНО. Поясніть їй, що кількість балів не є показником її можливостей.
- Не підвищуйте тривожність дитини напередодні НМТ\ЗНО, бо це негативно позначиться на результатах тестування.
- Ви можете допомогти своїй дитині в складний період підготовки та складання НМТ: розумінням і підтримкою, любов'ю і вірою в її сили.
- Зверніть увагу на харчування дитини. Подбайте, щоб вдома була поживна і різноманітна їжа, що забезпечить збалансований комплекс вітамінів. Підліткам слід давати продукти, які містять вітамін Е. Він підвищує імунітет і стійкість до стресу. У натуральному вигляді є в картоплі, сої, кукурудзі, моркві, ожині, волоських горіхах.
- Не залякуйте дитину НМТ\ЗНО, і не згадуйте про нього в негативному сенсі. Сформууйте в дитини спокійне ставлення до процедури тестування.
- Звільніть дитину на час підготовки (хоча б на останні дні) від домашніх обов'язків, що вимагають багато уваги та сил, відмовтеся від гучних гостин, зменшіть взагалі рівень шуму в домі.
- Не забувайте про те, що з підлітком ПОТРІБНО ГОВОРИТИ, а ще більш важливо ЧУТИ, а не просто слухати. Адже успіх вашого сина чи дочки – це й ваш успіх, тож подбайте про всі його складові!

2. Психологічні підказки майбутнім учасникам НМТ

- З метою психологічної підготовки до іспиту кожен день варто виконувати спеціальні вправи, які допоможуть зняти емоційну напругу і втому. В день зовнішнього тестування такі вже звичні вправи допоможуть швидко побороти хвилювання:

-аутотренінг. Це постійне переконання себе в чомусь, налаштування на певні дії чи думки. Найчастіше пропонують заняття для розслаблення, заспокоєння, швидкого засинання. Для прикладу можна подивитися [відео](#). Воно допоможе зняти стрес у цілому. Якщо ж потрібне налаштування саме на результат, потрібно скласти для себе такий собі «конспект»: «Я розумний. Я успішний. Я можу все. Я добре підготований». Можна навіть читати молитви, якщо це дає потрібний результат;

-звичка до виконання дихальних вправ. Незважаючи на зовнішню простоту, ці вправи дійсно дієві, але виконувати їх потрібно регулярно. До речі, тут також є елемент самозапевнення. Коли ви звикли до того, що під час виконання дихальної гімнастики заспокоюєтесь, це починає діяти на підсвідомість. Ви починаєте глибоко дихати – мозок звично знижує активність – приходить заспокоєння;

-відсутність зацикленості на проблемі. Створіть для себе кілька сценаріїв потенціального розвитку дій: від максимально успіху до найбільшої невдачі. Продумайте, як поводитися і що робити при здійсненні кожного з варіантів. Приділіть більше уваги негативним варіантам розвитку подій. Розбираючи самотійно чи з кимось можливі наслідки, ви впевнитесь в тому, що навіть при найбільш несприятливих умовах нічого страшного не відбудеться. Це чудово працює.

- Запорукою підтримання інтелектуальної форми є гарна фізична форма, тому займайтеся фізкультурою. Ось короткий комплекс, який допоможе протягом хвилини відновити працездатність і створити робочий настрій. Кожна вправа виконується протягом 8-10 секунд:
 - Обертайте очима, намагаючись якомога більше побачити навколо себе. Шість разів за годинниковою стрілкою, шість разів – проти, і очі швидко „скинуть” втому.
 - Сядьте прямо, покладіть руки на потилицю. Зробивши глибокий вдих, якомога міцніше притисніть голову до долонь і відпустіть.
 - Продовжуючи сидіти прямо, візьміться руками за сидіння стільця і підніміть плечі якомога вище. Затримайтесь на декілька секунд і опустіть плечі.
 - Поставте лікті на стіл, покладіть підборіддя на долоні, глибоко вдихніть і, зберігаючи шийну пряму, міцно притисніть підборіддя до долонь.
 - Сидячи за столом, притисніть витягнуті руки одну до одної.
 - Сидячи на стільці, піднімайте поперемінно прямі ноги з витягнутими пальцями.

- Перш, ніж починати роботу, треба усвідомити, що саме Вам потрібно зробити, скільки це має забрати часу, визначити порядок роботи.

- Плануючи графік роботи, пам'ятайте, що найвища продуктивність праці настає через 20 - 30 хв. після початку роботи. Найскладніші завдання доцільно виконувати саме тоді. Простіші й цікавіші – наприкінці. Проте, якщо Вам важко, починай роботу з цікавішого.

- Починайте роботу, відпочивши. Найкращий відпочинок – 1,5-2 год. сну або прогулянка, спорт, допомога батькам по господарству.

- Першу годину можна працювати без перерви, а далі необхідно робити 5-10-хвилинні перерви через кожні 40-50 хв. напруженої роботи, під час яких можна виконувати фізичні вправи.
- Якщо якесь завдання Ви не можете виконати одразу, не розгублюйтеся – спробуйте повторити через якийсь час.
- Пам'ятайте: перемога не завжди приходить до найсильнішого чи найспритнішого, але рано чи пізно вона приходить до того, хто вірить у себе.



3. Психологічні підказки педагогам

НМТ потребує високої працездатності протягом досить тривалого періоду часу (до 3 годин). Тому є дуже висока ймовірність зниження рівня якості роботи, виникнення відчуття втоми. Великого значення набуває оптимальний режим підготовки, щоб дитина не перевтомлювалася, їй необхідно робити перерви в заняттях.

З метою запобігання втомлюваності на уроках вчителю необхідно використовувати методи переключення уваги, психологічного розвантаження, або ж фізкультпаузи, які учень може використати потім, під час проходження тестування. Доцільно включати дихальні вправи і вправи для очей, кінезіологічні методи. Вони сприяють активізації нервової системи і підвищенню тону. Дуже ефективним є діафрагменне (глибоке) дихання, або дихання, що складається з частих, але неглибоких вдихів і видихів, з випинанням і втягуванням живота. Вправи для очей складаються в основному з рухів очима „вліво – вправо”, „вгору – вниз”, кругових рухів і переведення очей з близьких предметів на дальні.

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». Крім того, необхідно створити відчуття важливості та позитивного ставлення до НМТ як унікальної можливості вступу до ВНЗ без додаткових матеріальних затрат.

Щоб навчальний матеріал краще засвоювався, важливо розвивати уяву й образне мислення: використовувати порівняння, образи, метафори, малюнки. Сухий теоретичний матеріал необхідно ілюструвати прикладами або наочною. Не забувати використовувати вправи для зняття емоційної напруги.

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:

Є деякі психологічні закономірності підготовки до тестування випускників, які повинні враховувати педагоги при навчанні:

1. Виділяти головне.
2. Бачити подібне й відмінне, порівнювати.
3. Працювати зосереджено.
4. Згадувати те, що потрібно для відповіді на запитання.
5. Узагальнювати та диференціювати.
6. Міркувати та робити висновки.
7. Робити схеми-конспекти, в яких на окремих аркушах у вигляді логічних схем, моделей представлений зміст вивченої теми.

Успішне складання ЗНО\НМТ — свято не тільки для дитини, але й для всієї родини. Незадовільний результат — це не трагедія, це досвід. Не вішайте ярлика «нездара» на дитину. Обговоріть те, що трапилося, і врахуйте цей досвід. По суті, наші діти не просто складають іспити з навчальних предметів, вони вчаться долати труднощі. Ця форма перевірки знань є випробуванням характеру, сили волі, уміння потрібної миті проявити себе, показати свої досягнення в певній галузі, уміння не розгубитися, упоратися із хвилюванням — цього неодмінно треба вчити та вчитися.