

Психологічна підготовка випускників до участі в ЗНО

Тестування – це серйозне психологічне випробування тому завдання школи і вчителів допомогти учням психологічно налаштувати учнів на успіх, ознайомити з правилами проходження ЗНО, допомогти в підготовці до тестування. Деякі поради для успішного проходження ЗНО.

Зовнішнє незалежне тестування вимагає від абітурієнта вміння планувати самостійну роботу. Тому в процесі самостійної підготовки до ЗНО краще всю інформацію, яку необхідно засвоїти, поділити на частини і визначити їх пріоритетність. В першу чергу варто вивчати найскладніші розділи, щоб вистачило часу на їх повторення. Працювати необхідно в сприятливій для навчання обстановці до тих пір, поки відчуваєте, що засвоюєте матеріал. Як тільки рівень сприйняття інформації знизився, варто відволіктися від підготовки до ЗНО на 20 хвилин.

Під час самостійної підготовки до ЗНО краще виконувати побільше різних тестових завдань. Їх можна знайти на сайтах регіональних центрів оцінювання якості освіти і ВНЗ України, на спеціалізованих web-порталах. Виконуючи тестові завдання, контролюйте, скільки часу у вас займає пошук відповідей.

Щоб зовнішнє тестування пройшло успішно, необхідно не лише вивчити, систематизувати матеріал, а й попрацювати над своїм зовнішнім виглядом та поведінкою.

Хвилювання – це природно, часто воно допомагає швидко налаштуватися на продуктивну роботу.

Щоб менше нервувати під час зовнішнього тестування, краще з'явитися до пункту тестування на 20 хвилин раніше. Їх вистачить для того, щоб налаштуватися на тести, підготуватися психологічно. Якщо є можливість, то краще прийти на тестування пішки.

Впевненість, спокій, вміння слухати інструктора, знання та інтуїція – це запорука вашого успіху при складанні ЗНО. Зовнішнє тестування вимагає завчасної підготовки, в тому числі й психологічної.

Не варто ставити перед собою надзвичайно складні завдання, адже чим менше часу залишається до тестування, тим важче їх виконати. Краще сформулювати основну задачу, потім розбити її на невеликі частини, які дійсно можна вирішити у визначений проміжок часу. Це допоможе зменшити хвилювання, викликане майбутнім зовнішнім тестуванням, а сам шлях до успішного складання тестів ЗНО буде не таким тернистим.

Якщо важко відразу сконцентруватися на вивченні предмета, то варто почати з повторення матеріалу або з вивчення легшої теми. Як тільки праця стане більш продуктивною, можна переходити до більш складних розділів. Такий підхід не дозволить зневіритися у власних силах.

Кожен день варто виконувати спеціальні вправи, які допоможуть зняти емоційне напруження і втому. В день зовнішнього тестування такі вже звичні вправи допоможуть швидко побороти хвилювання.

Якщо ви впевнені в своїх силах і вмієте здобувати знання, то самостійний спосіб підготовки до зовнішнього тестування може виявитися найбільш ефективним. Головне – правильна мотивація.

Зовнішнє незалежне тестування – це важлива подія в житті кожного абітурієнта, тому в переддень тестування варто приділити собі та своєму відпочинку максимум часу.

Зовнішнє незалежне тестування вимагає багато уваги. Тому напередодні ЗНО не варто себе перевантажувати, постійно тренуючись в складанні тестів, знову й знову вивчаючи власні нотатки або підручники.

Навпаки, НЕОБХІДНО:

- виспатися, щоб встати в доброму гуморі, бадьорим, готовим до великих звершень;
- підготуватися психологічно, налаштуватися лише на позитив. Для цього можна роздрукувати власний сертифікат, у якому варто проставити по вибраним для тестування предметам максимальну кількість балів. Буде добре, якщо такий сертифікат буде постійно перед очима;
- закохатися у вибраний для ЗНО предмет, відчувати, що він вартий захоплення, інтересу. У своє захоплення слід дійсно повірити;
- пам'ятати, що думки матеріалізуються, тому не слід сумніватися у своїх знаннях. Краще думати про можливості, які відкриваються після складання ЗНО: про нових друзів, про омріяну професію, про переваги студентського життя;
- просто повторити вивчений матеріал, щоб впевнено почуватися на зовнішньому тестуванні. Для цього краще виділити той час, коли працюється найкраще;
- за декілька днів до тестування можна «сісти» на спеціальну «розумову» дієту. До звичайного раціону можна додати мюслі, банани, родзинки, горіхи і шоколад;
- провести вільний час на свіжому повітрі, найкраще – в парку.