

Готуємось до ЗНО

Практичні поради психолога для учнів

Для того щоб Ви могли впевнено впоратися з тестом у напруженій обстановці, почніть готуватись до тестування заздалегідь. А як краще впоратися з цим завданням, вам підкаже даний матеріал.



Тренуйся!

Перед офіційним (змаганням, атестацією) тестуванням варто виконувати якнайбільше опублікованих тестів — просто заради тренування. Не можна навчитись добре вирішувати тести, не виконуючи їх самих, підмінюючи цю практику іншими видами контролю й самоконтролю. Ці тренування не тільки призводять до знайомства з типовими конструкціями тестових завдань, а й дають вам інший досвід — самоспостереження й оптимальної саморегуляції під час тестування.

Поспішай!

Тренуйтеся із секундоміром у руках. Порівняйте час, потрібний для виконання тестів. Обмежуйте його. Без подібних обмежень, що змушують працювати в максимально швидкому темпі, без імітації змагальної ситуації неможливо змоделювати той стрес (напругу), що викликає будь-яке тестування.



Виключай!

Багато завдань можна швидше вирішити, якщо не шукати відразу правильну відповідь, а послідовно виключати ті, які явно не підходять. Метод виключення дозволяє концентрувати увагу всього на одній-двох ознаках (а це легше), а не відразу на п'ятьох-сімох (що набагато складніше).



Випробувуй!

У тренуваннях застосовуйте правильну тактику, тобто додержуйтесь усіх рекомендацій, як правильно вирішувати окреме завдання чи тест у цілому. Наприклад, не слід двічі перечитувати малозрозумілу інструкцію, а треба відразу ж познайомитися з варіантами відповідей. Тоді зміст відповідей прояснить Вам про що ж йдеться в інструкції до даного завдання. Це конкретний приклад тактики, яку треба випробовувати. Її можна освоїти й ефективно застосовувати, тільки активно тренуючись у тестуванні.

Скорочуй вибір!

Якщо кілька відповідей (1–2) із чотирьох чи п'яти варіантів здаються вам зовсім невідповідними, а інші — підходящими з рівною ймовірністю, то в цьому випадку правильніше буде не пропускати це завдання, а намагатись вибрати відповідь з інших. Шляхом такої тактики ви отримаєте більше балів. Це — теорія ймовірності.



Думай тільки про поточне завдання!

Коли ви бачите завдання (питання), забувайте все, що було в попередньому: як правило, завдання в тестах не пов'язані одне з одним, тому знання, які ви застосували в одному (уже вирішеному вами), як правило, не допомагають, а тільки заважають сконцентруватись і правильно вирішити інше завдання.

Ця установка дає вам та іншим безцінний психологічний ефект — забудьте про невдачу в минулому завданні (якщо воно виявилось вам «не по зубах»). Думайте тільки про те, що кожне нове завдання — це шанс набрати бали.

Не засмучуйся!



У будь-якому професійно підготовленому тесті чимало завдань. Більше того, усі 100 % завдань зможуть виконати лише одиниці! Тому немає ніякого сенсу розхлюпувати емоційну енергію на передчасну досаду.

Навіть якщо Вам здається, що Ви допустили занадто багато помилок і просто завалили тест, пам'ятайте, що дуже часто таке відчуття є помилковим: при порівнянні ваших результатів з іншими може з'ясуватися, що інші допустили

ще більше помилок. У підсумку ви одержите якщо не найвищий тестовий бал, то цілком пристойний.

Ця установка особливо знадобиться «круглим відмінникам», які звикли при звичайних методах контролю домагатись максимального результату (завжди «дванадцятки»). Якщо Ви хочете стати класним «тестовим бійцем», навчайтесь не тільки наносити удари, а й «тримати» їх (якщо висловлюватись термінами боксу). Треба категорично відмовитись від «комплексу відмінника», який не звик непохитно переносити окремі локальні невдачі.

Заплануй два кола!

Сплануйте середній час на кожне завдання таким чином, щоб за дві третини (максимум три чверті) сеансу пройти всі завдання «за першим колом». Тоді ви встигнете набрати максимум балів на легких для вас («своїх») завданнях, а потім зможете подумати й добрати щось на важких, які вам спочатку довелось пропустити. (Подібний рецепт, на жаль, не годиться для комп'ютерних тестів, які часто просто не дозволяють повертатись до попередніх завдань далі, ніж на один крок.)



***Тому:
не хвилюйтеся,
не поспішайте,
ставтеся відповідально до вашої мети успішно здати
ЗНО,
будьте впевнені у своїх силах,
і Ви здасте!***

Поради батькам випускників щодо підготовки до проходження ЗНО

1. Оберегайте свою дитину від надмірної тривожності, адже це може негативно вплинути на проходження тестування.
2. Дитині завжди передається хвилювання батьків, однак через брак життєвого досвіду впоратися з ним їй значно складніше. Тож станьте для неї прикладом урівноваженості та впевненості.
3. Підтримуйте впевненість дитини у власних силах, частіше хваліть, підбадьорюйте. Адже страх припуститися помилки підвищує ймовірність реально помилитися під час тестування.
4. Стежте за самопочуттям дитини та графіком її навчання, аби вчасно запобігти перевтомі.
5. Стежте за раціоном харчування дитини, адже під час інтенсивного розумового напруження організм, що росте й розвивається, потребує поживних речовин і збалансованого комплексу вітамінів. Лікарі радять вживати більше риби, сиру, горіхів та кураги, які стимулюють роботу головного мозку.
6. Допоможіть дитині навчитися орієнтуватися в часі та правильно його розподіляти. Тоді вона вмітиме концентруватися протягом усього тестування. Це сприятиме її спокою й позбавить від зайвої тривожності.
7. Напередодні іспиту забезпечте дитині повноцінний відпочинок.

Психологічна служба школи бажає Вам успіху!