ЗНО: ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА випускникам

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ СТРЕС: ПСИХОЛОГІЯ ПОДОЛАННЯ

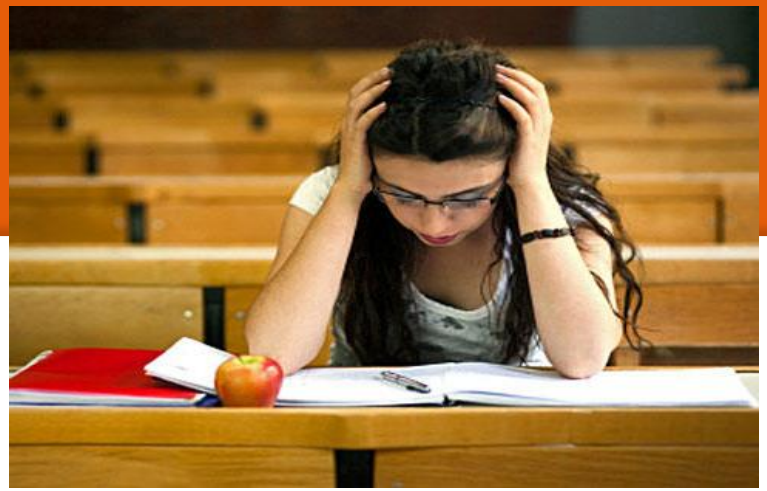
Зовнішнє незалежне оцінювання - неминучий етап життя для тих, хто хоче здобути вищу освіту. У перекладі з англійської “тестування” означає “перевірка”. І справді, під час тестування перевіряють найрізноманітніші риси людини — від знань до якостей пам'яті, мислення та вміння зберігати спокій, впевненості у своїх силах.

Найбільшою проблемою в ситуації тестування стає наше хвилювання. Гормон, який виділяється, коли людина відчуває страх, впливає на пам'ять. Це може бути причиною того, що деякі учні на іспитах цілковито забувають вивчений матеріал.

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ СТРЕС: ПСИХОЛОГІЯ ПОДОЛАННЯ (ПРОДОВЖЕННЯ)

- ✓ **Навички** емоційної саморегуляції, інформація з оптимальної підготовки та поведінки під час майбутнього тестування — саме цьому присвячена наша презентація.
- ✓ **Ви дізнаєтеся**, як зняти психологічну напругу під час тестування та допомогти собі досягти успіхів.
- ✓ **І тоді впевненість**, яку дає влада над самим собою, допоможе долати стрес перед відповідальними іспитами — це тренування до випробувань, яких не можна уникати у великій школі життя.
- ✓ **Однією із форм роботи**, яка вирішує завдання психологічної підготовки випускників до ЗНО, **є тренінг** для старшокласників.

«ГОТУЄМОСЯ ДО ЗНО»

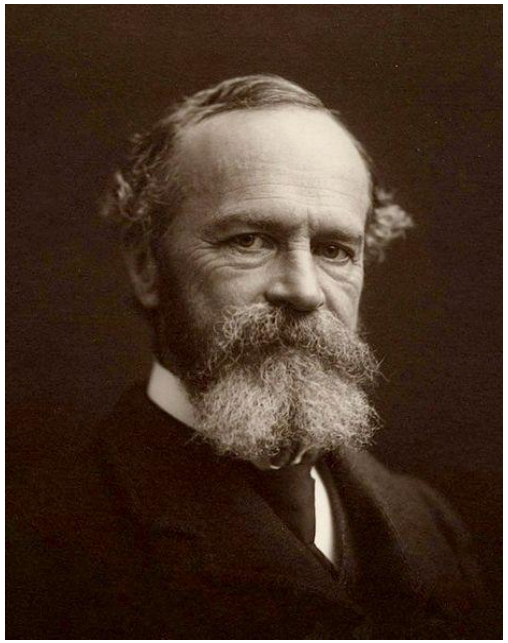


Вправа «Асоціації»

- **Зверніться до Вашої підсвідомості** – назвіть слова-образи, які виникають у Вас, коли Ви думаєте про майбутнє тестування. Ваші асоціації пов'язані з тривогами, непевністю у своїх силах?
- **Дуже важливо змінити цей настрій** на конструктивний, спрямований на плідну підготовку до тестування, **на успіх**.
- **Існує кілька способів** досягти цього.
- **Для того, щоб змінити свій стан** на іспиті від тривоги до впевненості, спробуйте створити у своїй свідомості **образ успіху**: чітко уявляйте його.

Д. Карнегі

«Виявляйте впевненість», — радить видатний психолог **Д. Карнегі** і наводить пораду свого співвітчизника, американського психолога **У. Джеймса**:



У. Джеймс

«Здається, що дія йде за почуттям, але насправді дія та почуття поєднуються: керуючи дією, що перебуває під контролем волі, ми можемо керувати почуттям, яке не перебуває під цим контролем».

ВПРАВА «ОПОНЕНТ»

- **Завдання перше –** написати на одній половині аркуша паперу позитивні моменти ЗНО, на другій — негативні.
- **Друге завдання –** обговорити виписані позитивні і негативні моменти ЗНО і постаратися перетворити негативні моменти на позитивні або нейтральні (робота в творчих групах).

ПСИХОГІМНАСТИКА «НАРОДЖЕННЯ ЗІРКИ»

- **Стояти розслаблено**, із заплющеними очима, руки вздовж тіла, ноги - на ширині плечей.
- **Уявіть собі:** у Вашому сонячному сплетінні є згусток енергії, що випромінює сильне світло.
- **Визначте** для себе його колір.
- **Уявіть собі**, що світло стає дедалі інтенсивнішим і виривається з вашого тіла, з пальців рук і ніг, з голови.
- **Уявіть собі**, що Ваше тіло світиться, як сонце, що вся кімната сповнилася світлом.

- **Тепер світло**, що виходить від Вас, проникає все далі... за цю кімнату... за будинок... воно осягає все навколо, всю нашу країну, ліси, гори і міста.

- **Уявіть собі**, що світло наповнює Ваш живіт і поступово заливає груди... стегна... плечі... спину.. коліна... лікті... потилицю... обличчя... ступні... кисті... пальці рук і ніг...

- **Дозвольте** цьому світлу заповнити все ваше тіло.

- **Уявіть**, ніби Ви — неймовірно сильний маяк, і з вашого тіла б'є джерело потужної енергії.
- **Збережіть** у собі це відчуття сили та життєвої енергії. Потягніться трішки й розплющте очі. Ви знову свіжі й бадьорі, готові ефективно працювати далі.
- **А тепер уявіть собі**, що світло поширюється далі й далі, поки не вкриє всю Землю...

Цю вправу можна робити самому, коли відчуваєте втому при підготовці до тестування.

ВПРАВА «ОПТИМІЗМ — РЕАЛІЗМ»

Учням пропонують одним реченням відповісти на запитання:

- Згадайте свої досягнення (у навчанні, спорті тощо). *Чи легко вони далися?*
- *Як ви почували себе, досягнувши мети?*
- *Чи можете використати ці методи у розв'язанні інших справ?* Наприклад, якісно підготуватися до ЗНО?
- Назвіть невдалі спроби. Який висновок ви можете зробити?
- Розглядаючи кожен випадок, поміркуйте:
  - ✓ яка була ймовірність того, що так відбудеться;
  - ✓ чи можна було щось зробити, щоб покращити результат.

ВПРАВА «РЕЙТИНГ СПРАВ»

- Часто учні скаржаться на те, що їм не вистачає часу: і школа, і факультативи, і підготовка до ЗНО, і відпочити теж хочеться.
- Завдання:

  Згадайте обсяг роману М. Мітчелл «Віднесені вітром». А написала його письменниця у той період життя, коли працювала в газеті з ранку до пізнього вечора. А часу в неї було, як і в кожного з нас, — 24 години на добу.

  ▪

  Самостійно складіть список справ, які ви робите протягом дня, розподіліть їх за важливістю у порядку спадання.

- Потім запишітьть на окремому аркуші три перші справи.

- Треба зрозуміти, що в житті безліч справ, але не варто витрачати свій час на дрібниці. Краще визначати пріоритети і йти до мети.

ВПРАВА «ПОДОЛАННЯ»

- **Індіанська приказка** стверджує, що чекання смерті гірше від самої смерті. Справді, коли на нас чекає якась відповідальна справа, напередодні більшість із нас починає нервуватись, переживати.
- **Важливо** не дати тривозі взяти гору над нами. Головне — не зациклюватися на своїх переживаннях.
- **Скласти список** речей, які можуть відволікти від хвилювання напередодні тестування.
- **На паперових зірочках** пишуть найвдаліші варіанти і приклеюють їх на картонну хмаринку впевненості.

РЕЛАКСАЦІЙНА ТЕХНІКА «ПОДИХ ОЧИЩЕННЯ»

- **Сядьте** на стілець і тримайте спину прямо.
- **Покладіть** руки на коліна долонями догори.
- **Вдихніть** глибоко й **видихніть** без паузи між вдихом і видихом. Вдих — трохи швидший, ніж видих... Якщо хочете, можете надати своєму диханню якогось кольору. Наприклад, видихаєте сіре повітря.
- **Уявіть**, що ви видихаєте своє занепокоєння, свій страх, своє напруження. А повітрю, яке ви вдихаєте, надайте якогось іншого, приємного кольору, наприклад, блакитного.
- **Ви вдихаєте спокій, упевненість і легкість**. (Можна повторити найважливіші пункти інструкції, зауваживши, що цю техніку краще застосувати перед тестуванням, щоб заспокоїтися, упорядкувати думки.)

ЯК НАЙКРАЩЕ ЗАПАМ'ЯТАТИ МАТЕРІАЛ?

На думку американського вченого
С. Коєна :

«Ми ніколи навіть близько не підходимо до межі наших сил, а мозок працює лише на мізерну частку своєї потужності».

Не буває поганої пам'яті, є лише невміння її використовувати.

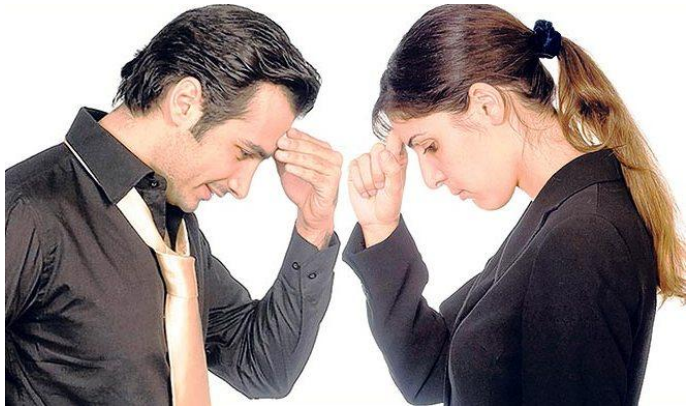
ПАМ'ЯТКА

1. Особливо **напружуй** свою пам'ять на початку і в кінці уроку чи тексту, адже ці місця найгірше запам'ятовуються.
2. При сортуванні та класифікації матеріалу для запам'ятовування **не забувай** про обсяг короткострокової пам'яті — 10 знаків (± 2 знаки).
3. Для міцного запам'ятовування матеріалу вистачить уважно **прослухати** чи **прочитати** потрібну інформацію.
4. Механічне **повторення** ефективне, коли треба запам'ятати правила, формули, дати, фактичний матеріал.

5. **Спробуйте** знайти щось цікаве у найнуднішому матеріалі, проведіть якусь паралель з особистим життям, власним досвідом. Адже цікаве запам'ятовується набагато легше.

6. Давно помічено, що найлегше забути тільки-но вивчене — це спробувати зразу запам'ятати щось цілковито інше. Знаючи про це, **не вчіть** історію одразу після математики. Краще почитати літературу.

7. **Намагайтеся** уявляти інформацію, яку треба засвоїти у незвичайному поєднанні. Наприклад, уявивши дату прийняття християнства на Русі у вигляді великих цифр, які світяться у воді, ви легко запам'ятаєте її.



8.**Повторювати** матеріал треба вдумливо, зосередившись на змісті. 20—30 % інформації, якщо її не повторювати, втрачається за перші 10 годин після «завантаження».

9.Запам'ятовування буде значно кращим, якщо спробуєте **знайти** в тексті провідну думку, виділити її аргументацію, **визначите** перехід до наступної — **працюйте** у книжці з олівцем, **робіть** помітки.

Знай свій найпродуктивніший вид пам'яті та спирайся на нього.

ЯК ОРГАНІЗУВАТИ ПІДГОТОВКУ ДО ЗНО

ПРАВИЛА ПІДГОТОВКИ ДО ТЕСТУВАННЯ

1. Запорукою підтримання інтелектуальної форми є гарна ***фізична форма.***

Перш, ніж починати роботу, треба усвідомити, що ти повинен зробити, скільки це має забрати часу, визначити **порядок роботи**.

2. **Плануючи графік** роботи, пам'ятай, що найвища продуктивність праці настає через 20—30 хв. після початку роботи. Найскладніші завдання доцільно виконувати саме тоді. Простіші й цікавіші — наприкінці. Проте якщо тобі важко, **починай** роботу з цікавішого.

3. Заздалегідь **облаштуй своє робоче місце** так, щоб тебе нічого не відволікало від навчання, а всі потрібні предмети були напохваті.

5. **Намагайся** у процесі роботи дотримуватися визначеного графіка.
6. **Починай роботу** відпочивши. Найкращий відпочинок — 1,5—2 год. сну або прогулянка, спорт, допомога батькам по господарству. Але не більше, інакше знову втомишся.
7. Першу годину можна **працювати без перерви**, а далі мають бути 5—10-хвилин на перерви через кожні 40—50 хв. напруженої роботи, під час яких можна **виконувати фізичні вправи**. Не роби відпочинок тривалим.
8. Якщо якесь завдання не можеш виконати одразу, не розгублюйся, **спробуй повторити** через якийсь час.

9. Май на увазі: **розпочинати** будь-яку серйозну роботу, розумову чи фізичну, варто не раніше, ніж через 20—30 хв. після доброї порції їжі (з'ївши маленький бутерброд чи випивши склянку соку, такої паузи робити не потрібно). Перед навчанням небажано вживати жирну їжу, бо від неї хилить на сон — організм зосереджується на перетравленні калорійних продуктів і кров від мозку прибуває до шлунка.

10. Залежно від психологічного типу («жайворонок» або «сова») **максимально використовуй** ранішній або вечірній час.

11. Починай **вчити важкий матеріал**, легший залишай на кінець.

12. Не втрачай **почуття впевненості** у власних силах. Якщо це раптом трапилося, скороти обсяг завдань, щоб виконати їх успішно. Тримайся на позиції переможця, але не бійся й поразок.

ВПРАВА «ДРУЖНЯ ПОРАДА»

Пам'ятайте — перемога не завжди приходить до найсильнішого чи найспритнішого, але рано чи пізно вона приходить до того, хто повірить у себе.

Якщо ти думаєш, що програєш, то програєш.
Якщо ти думаєш, що не зможеш, то не зможеш.
Якщо ти хочеш, але боїшся, то не досягнеш мети.
Якщо ти чекаєш на невдачу, вона прийде до тебе.
Успіх завжди з тим, хто його прагне.
Справжній двобій відбувається у твоєму розумі.
Якщо ти думаєш про перемогу, то переможеш.
Повір у себе, щоб виграти.