

# ЗНО: ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА УЧНЯМ



Об'єкти  
підготовки до ЗНО



Батьки



Педагогоги

Випускники

Психологічна  
служба





# 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.



# «ГОТУЄМОСЯ ДО ЗНО»



**Майстер-клас**





# ПРИТЧА

## «СКЛЯНКА З ВОДОЮ»

Професор почав свій урок з того, що взяв в руку склянку з невеликою кількістю води. Він підняв її так, щоб всі це побачили, і потім запитав студентів:

– Як ви думаєте, скільки важить ця склянка?

В аудиторії жваво зашепотіли.

– Приблизно 200 грам! Ні, грам 300, мабуть! А може і всі 500! – стали лунати відповіді.

– Я не дізнаюся, поки не зважу його. Але зараз це не потрібно. Моє питання ось яке: що станеться, якщо я буду так тримати склянку протягом декількох хвилин?

– Нічого!

– Справді, нічого страшного не трапиться, – відповів професор. – А що буде якщо я буду тримати цей стакан у витягнутій руці, наприклад, дві години?

– Ваша рука почне боліти.

– А якщо цілий день?

– Ваша рука оніміє, у вас буде сильне м'язовий розлад і параліч. Можливо, навіть доведеться їхати в лікарню, – сказав один зі студентів.

– Як по вашому, вага склянки зміниться від того, що я його цілий день буду тримати?

– Немає! – розгублено відповіли студенти.

– А що потрібно робити, щоб все це виправити?

– Просто поставте склянку на стіл! – весело сказав один студент.

– Точно! – радісно відповів професор. – Так і йдуть справи з усіма життєвими труднощами. Подумай про яку-небудь проблему кілька хвилин і вона виявиться поруч з тобою. Подумай про неї кілька годин, і вона почне тебе засмоктувати. Якщо будеш думати цілий день, вона тебе паралізує.

Можна думати про проблему, але як правило це не до чого не призводить. Її “вага” не зменшиться. Впоратися з проблемою дозволяє тільки дія. Розв’яжи її, або відклади. Немає сенсу носити на душі важкі камені, які паралізують тебе.



# 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).





## Формула оптимістичного конструктивного настрою на тестування

- *Я успішно склав(ла) тестування, тому що ... .*
- *Я успішно склав(ла) тестування, навіть якщо ... .*
- *Я успішно склав(ла) тестування, незважаючи на ... .*

*Я успішно склав(ла) тестування завдяки ... .*

*Я успішно склав(ла) тестування, спираючись на ... .*

*Я успішно склав(ла) тестування, бо прагну ... .*



**Завдання перше** – ми об'єднуємося у групи. Кожна отримує картки із незакінченими реченнями.

**Друге завдання** – закінчити речення та переконати інших учасників у їх дієвості.



# ЯК НАЙКРАЩЕ ЗАПАМ'ЯТАТИ МАТЕРІАЛ?





# 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 ( $\pm 2$  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 наповхваті.





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.





# ЯК ПОВОДИТИСЯ ПІД ЧАС ЗНО



УКРАЇНСЬКИЙ  
ЦЕНТР  
ОЦІНЮВАННЯ  
ЯКОСТІ ОСВІТИ

ПАСПОРТ або  
СВІДОЦТВО та Д

# ПАМ'ЯТКА АБІТУРІЄНТА



- 1. Позбутися хвилювання** у перші хвилини тестування допоможе глибоке дихання: зробіть вдих, потім повільний видих, уявляючи при цьому, що вдихаєте цілющий кисень, енергію, а видихаєте хвилювання, невпевненість.
- 2. Не слід лякатися** та засмучуватися у першу ж хвилину тестування, що нічого не знаєш. Такого просто не може бути! Почніть із того запитання, на яке можете правильно відповісти. Поступово пригадаєте й інші відповіді.
- 3. Якщо не знаєте відповіді**, то краще запитання залишити й перейти до наступного. Якщо залишиться час, можна буде до нього повернутися.



4. **Пам'ятайте**, що завдання в тестах не пов'язані одне з одним, тому знання, які застосували в попередньому, вже розв'язаному завданні, зазвичай не допомагають, а тільки заважають концентруватися та правильно відповідати далі.
5. **Більшість завдань можна швидше розв'язати**, якщо не шукати одразу правильний варіант відповіді, а послідовно виключати ті, які явно не підходять. Метод виключення дозволяє сконцентрувати увагу на одному-двох варіантах.
6. **Залиште час** для перевірки своєї роботи, щоб встигнути продивитися її та помітити явні помилки.



# 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.*





## **Психологічний портрет людини, готової успішно скласти іспити:**

1. Упевнений у своїх силах.
2. Забезпечує собі високий ступінь мотивації до успішного складання іспиту.
3. Ефективно використовує час, відведений на підготовку до тестування, не відкладає справ на потім.
4. Доводить розпочату справу до завершення.