

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ХМЕЛЬНИЦЬКА ОБЛАСНА РАДА**

**ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ**

**ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ**

вул. Озерна, 14, м. Хмельницький, 29000,

тел./факс (0382) 77-63-20,

E-mail: [hmoippo@i.ua](mailto:hmoippo@i.ua), код ЄДРПОУ 02139802

14.12. 2020 р. № 669

Керівникам структурних підрозділів з питань освіти місцевих органів виконавчої влади,

закладів освіти міської/обласної комунальної власності

Хмельницький обласний навчально-методичний центр психологічної служби надсилає інструктивно-методичний лист з питань забезпечення психолого-педагогічної підтримки здобувачів освіти у підготовці та проходженні ЗНО (додаток 1).



Ректор Віктор Очеретянко

Жанна СТРАШНЮК

067-743-08-10

Додаток 1

до листа Хмельницького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти

від 14.12.2020 № 669

**Інструктивно-методичний лист**

**з питань забезпечення психолого-педагогічної підтримки здобувачів освіти у підготовці і проходженні зовнішнього незалежного оцінювання**

Ми всі усвідомлюємо, що результати проходження учнями ЗНО є своєрідним покажчиком як результативності роботи педагогів-предметників, так і якості надання освітніх послуг в конкретних закладах освіти районів, міст, ОТГ, а також є свідченням певного рівня ефективності управлінської діяльності.

Успішність проходження випускниками ЗНО залежить від скоординування дій всіх освітянських структур – структурних підрозділів з питань освіти місцевих органів виконавчої влади, адміністрації закладів, педагогів, здобувачів освіти, батьків.

Важлива роль у забезпеченні ефективної, системної, комплексної роботи на всіх рівнях системи освіти щодо підтримки учнів під час підготовки і проходження зовнішнього незалежного оцінювання належить психологічному супроводу.

Основна мета психологічної підготовки здобувачів освіти до ЗНО – це використання психологічних закономірностей для досягнення учнями якнайкращих результатів у тестуванні при умові збереження їх психічного і фізичного здоров’я.

Процедура проходження незалежного зовнішнього оцінювання – діяльність складна й пред’являє особливі вимоги до рівня розвитку психічних функцій учнів. Незалежне зовнішнє тестування має ряд особливостей, які можуть викликати у випускників різні труднощі – когнітивні (пов’язані з рівнем розвитку пізнавальних процесів: пам'яті, уваги, мислення, сприймання), особистісні або процесуальні.

Тому, психологічний супровід зовнішнього незалежного оцінювання передбачає систему роботи, організовану практичними психологами, соціальними педагогами у тісній співпраці з педагогами, батьками, спрямовану на:

1. Забезпечення високого рівня поінформованості учнів та батьків щодо психологічних особливостей процедури проходження ЗНО.
2. Виявлення учнів, психологічні характеристики яких можуть спричиняти ті чи інші труднощі під час проходження ЗНО (емоційна нестабільність, низький рівень емоційної саморегуляції, невміння організувати свою діяльність, підвищена тривожність, низькі показники обсягу уваги, а також здатності до її переключення, концентрації тощо).
3. Організацію просвітницької, профілактичної та консультативної роботи з педагогами щодо врахування ними типологічних особливостей здобувачів освіти з метою надання диференційованої педагогічної підтримки (до прикладу, необхідно враховувати такі індивідуальні особливості випускників, як право/лівопівкульність). Саме по собі тестування виключно складне для правопівкульних дітей, тому що воно передбачає оволодіння логічними конструкціями, фактами, вимагає уміння аналізувати й зіставляти різні факти. Тобто діяльність, пов'язана з тестуванням, є «лівопівкульною» за своєю суттю. При виборі стратегії підтримки таких учнів на етапі підготовки до ЗНО педагогам потрібно враховувати те, що навчальний матеріал краще засвоюється правопівкульними дітьми, коли задіяти уяву та образне мислення: використовувати порівняння, образи, метафори, малюнки. Сухий теоретичний матеріал важливо проілюструвати прикладами, схемами, іншими наочними засобами.

Під час підготовки учнів до проходження зовнішнього незалежного оцінювання педагогам необхідно обирати своєрідну стратегію також із врахуванням потреб і можливостей таких категорій учнів: астенічних, невпевнених, «застрягаючих», гіпертимних, за переважаючим типом модальності (аудіалів, візуалів, кінестетиків), перфекціоністів-«відмінників» та ін.

Тому, безумовно, одним із пріоритетних завдань фахівців психологічної служби є надання інформації педагогам-предметникам про індивідуальні психологічні особливості учнів та оптимальні методи стимулювання їх освітньої діяльності, формування необхідних для успішного проходження тестування знань, вмінь, навичок. Такі знання необхідні також педагогам, щоб корегувати їх вплив на емоційне самопочуття учнів, віру в успіх, розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Якість психологічного супроводу ЗНО залежить в першу чергу від вміння практичних психологів, соціальних педагогів організовувати системну, послідовну роботу з учнями у тісній співпраці з адміністрацією, педагогами.

Відправною точкою у роботі зі здобувачами освіти є допомога фахівця психологічної служби в усвідомленому виборі майбутньої професії на основі задатків, здібностей, психофізіологічних особливостей учнів і на цій основі прийняття рішення про доцільність проходження ЗНО та вибір необхідних професійно зорієнтованих навчальних предметів. Адже нікого не потрібно переконувати в тому, що на якість підготовки і результативність зовнішнього незалежного оцінювання впливає мотивація, усвідомлення випускниками того, які перспективи воно дає кожному учню.

Фахівці психологічної служби працюють над розв’язанням таких завдань:

* забезпечення високого рівня поінформованості здобувачів освіти та батьків щодо психологічних особливостей процедури проходження ЗНО;
* пошук й апробацію нових форм і методів психологічної підтримки та підготовки здобувачів освіти до зовнішнього незалежного оцінювання;

- проведення діагностичних досліджень з метою виявлення індивідуальних психофізіологічних своєрідностей учнів, специфіки труднощів у підготовці ЗНО (когнітивні, процесуальні, особистісні);

* виявлення здобувачів освіти, психологічні характеристики яких можуть спричиняти ті чи інші труднощі під час проходження ЗНО (емоційна нестабільність, низький рівень емоційної саморегуляції, невміння організувати свою діяльність, підвищена тривожність, низькі показники обсягу уваги, а також здатності до її переключення, концентрації тощо);

- проведення профілактичних, розвивальних заходів в рамках яких проводяться тренажі з моделюванням ситуації тестування;

* організацію систематичної просвітницької та консультативної роботи з педагогами щодо підвищення рівня їх психологічних знань, врахування ними типологічних особливостей здобувачів освіти з метою надання диференційованої педагогічної підтримки випускникам;

- розробка рекомендацій, пам’яток, буклетів з нагальних питань підготовки і проходження ЗНО (як організувати оптимальний режим дня; як підготуватись психологічно; про прийоми та методи покращення запам’ятовування матеріалу; щодо розвитку навичок емоційної саморегуляції та надання самодопомоги в ситуації стресу тощо).

Важливим напрямом психологічного забезпечення зовнішнього незалежного оцінювання є просвітницька, консультативна робота з батьками випускників. Основним завданням тут є привернення уваги батьків до таких важливих чинників успішності підготовки до проходження учнями ЗНО, як:

* контроль за режимом навчальної діяльності та відпочинку учнів (оскільки регулярне недосипання небезпечне для психіки, послаблює імунітет);
* організація оптимального збалансованого харчування;
* створення в сімейному житті спокійної обстановки, атмосфери взаєморозуміння і підтримки;
* демонстрація дітям, що батьки вірять в їх можливості, здібності (важливість словесної підтримки, батьківської похвали).

Піднімаючи питання взаємодії з батьками є потреба окремо зупинитись на такій проблемі, як навіювання своїм дітям-випускникам страху та тривожності через часті озвучення батьками протягом року висловлювань типу: «я так переживаю за тебе», «це ж так відповідально», «і як ми маємо пережити це тестування?» і т.п. Тому і педагоги, і фахівці психологічної служби зобов’язані забезпечити відповідну роз’яснювально-просвітницьку роботу з батьками з означеної проблематики.

Окрім цього, необхідно попередити батьків, про те, що проходження учнями ЗНО є стресовими періодами, під час яких можуть проявлятися в дітей різні механізми захисту від стресової ситуації – уникнення, байдужість, демонстративний спокій або істеричні чи афективні реакції. За дослідженнями спеціалістів, в цей період маса тіла у випускників знижується у 48% юнаків і у 60% дівчат, підвищується артеріальний тиск, загострюються проблеми з захворюваннями шкіри, а на самому тестуванні спостерігається звуження або розширення судин, зміна ритму дихання, складу крові і слини, посилене потовиділення.

Саме тому, батькам потрібно сконцентрувати увагу на психологічній підтримці, допомозі у знаходженні правильних методів подолання страхів, тривожності, неспокою.

**Рекомендації батькам щодо успішного проходження ЗНО їхніми дітьми**

Не сприймайте відмінний результат як належний і єдино можливий, у будь-якому разі порадійте з дитиною. Незадовільний результат – це не трагедія, це досвід. Не вішайте ярлика «нездара» на свою дитину. Обговоріть те, що трапилося і врахуйте цей досвід.

Зазвичай у школярів виробляється так званий «часовий режим виконання навчальних завдань». Не ламайте цей режим у період підготовки до іспитів.

Стежте за тим, щоб чергувалися періоди праці та відпочинку, корисніше за все будуть прогулянки на свіжому повітрі.

Частіше спілкуйтеся зі своїми дітьми, переймайтеся їхніми проблемами, допомагайте вирішувати їх. Займіть позицію друга у стосунках з дітьми.

Намагайтеся, щоб у родині панував спокій, порозуміння. З’ясування конфліктних ситуацій залиште на потім.

Вірте у свою дитину, її здібності, знання. Дайте їй відчуття любові, розуміння, підтримки в будь-яких ситуаціях.

Після кожного іспиту, незалежно від отриманого результату, дитині обов'язково потрібний відпочинок.

По суті, ваші 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.

**Деякі поради здобувачам освіти для успішного проходження ЗНО**

Зовнішнє незалежне тестування вимагає від випускника вміння планувати самостійну роботу.

Не варто ставити перед собою надзвичайно складні завдання, адже чим менше часу залишається до тестування, тим важче їх виконати. Краще сформулювати основне завдання, а потім розбити його 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.

**Тренуйтеся!**

Перед офіційним тестуванням варто виконувати якнайбільше опублікованих тестів – просто заради тренування. Не можна навчитися добре вирішувати тести, не виконуючи їх, підмінюючи цю практику іншими видами контролю й самоконтролю. Знайомство з типовими конструкціями тестових завдань дають вам досвід самоспостереження й оптимальної саморегуляції під час тестування.

**Поспішайте!**

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

**Випробовуйте!**

У тренуваннях застосовуйте правильну тактику, тобто дотримуйтеся всіх рекомендацій, як правильно вирішувати окремі завдання або тест вцілому. Наприклад, не слід двічі перечитувати малозрозумілу інструкцію, а потрібно відразу ж ознайомитися з варіантами відповідей. Тоді зміст відповідей прояснить вам, що ж саме є необхідним в інструкції до даного завдання. Це конкретний приклад тактики, яку треба випробувати. Її можна освоїти й ефективно застосовувати тільки активно тренуючись у тестуванні.

**Пропускайте!**

Треба навчатися пропускати важкі або незрозумілі завдання. Пам’ятайте: у тесті завжди знайдуться такі завдання, з якими ви обов’язково впораєтеся. Просто нерозумно недобрати балів лише тому, що ви не добралися до «своїх» завдань, а застрягли на тих, навчальний матеріал яких вам невідомий. Звичайно, така тактика може принести успіх далеко не завжди. Якщо тест побудований за принципом «сходів» і починається з легких питань, то не варто пропускати всі перші завдання.

**Вгадуйте!**

Якщо ви впевнені у виборі, але інтуїтивно можете віддати перевагу іншій відповіді, то інтуїції варто довіряти! Така довіра, як правило приводить до підвищення балів.

**Виключайте!**

Багато завдань можна виконати швидше, 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).

**Скорочуйте вибір!**

Якщо кілька відповідей (1-2) із чотирьох або п’яти варіантів здаються вам зовсім невідповідними, а інші підходящими з різною імовірністю, то у цьому випадку правильніше буде не пропускати завдання, а намагатися вибрати відповідь із інших просто навмання. Шляхом такої тактики ви отримаєте більше балів. Це – теорія ймовірності. Адже «негативне знання» (про те, яка відповідь свідомо не годиться) – це теж знання й не розумно відмовлятися від його використання.

**Думайте тільки про поточне завдання!**

Коли ви читаєте завдання, забувайте все, що було в попередньому, як правило, завдання в тестах не пов’язані один з одним, тому знання, які ви застосували в одному (уже вирішеному вами), як правило, не допомагають, а тільки заважають сконцентруватися й правильно вирішити інше завдання.

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

**Читайте завдання до кінця!**

Поспіх не повинен призводити до того, що ви будете намагатися зрозуміти умови завдання за «першими словами» і добудовувати кінцівку у власній уяві. Це вірний спосіб зробити прикрі помилки в найлегших питаннях.

**Не засмучуйся!**

У будь-якому професійно підготовленому тесті чимало завдань, з якими ви просто не зможете впоратися (так заплановано). Більше того, всі 100% завдань зможуть виконати лише одиниці! Тому немає жодного сенсу розпорошувати емоційну енергію на відчуття невдоволення.

Навіть якщо вам здається, що ви допустили занадто помилок і просто завалити 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 отримаєте якщо не найвищий тестовий бал, то цілком пристойний.

Ця установка особливо знадобиться «відмінникам», які звикли при звичайних методах контролю домагатися максимального результату. Якщо ви хочете стати класним «тестовим бійцем», навчайтесь не тільки наносити удари, але й «тримати» їх (якщо висловлюватися термінами боксу). Потрібно категорично відмовитися від «комплексу відмінника», який не звик непохитно переносити окремі локальні невдачі.

**Заплануйте 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 довелося пропустити. Подібний рецепт, на жаль, не годиться для комп’ютерних тестів, які часто просто не дозволяють повертатися до попередніх завдань далі, ніж на один крок.

Під час самостійної підготовки до ЗНО краще виконувати побільше різних тестових завдань. Їх можна знайти на сайтах регіональних центрів оцінювання якості освіти і закладів вищої освіти 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 незалежного тестування, краще з’явитися до пункту тестування на 20 хвилин раніше. Цього буде достатньо для того, щоб підготуватися психологічно та налаштуватися на тести. Якщо є можливість, то краще прийти на тестування пішки.

Впевненість, спокій, вміння слухати інструктора, знання та інтуїція – це запорука вашого успіху при складанні ЗНО.

**Рекомендації педагогам**

Учителям слід активніше вводити тестові технології в систему навчання. З їх допомогою можна оцінювати рівень засвоєння матеріалу, відпрацьовувати відповідні навички.

Тренування у виконанні тестових завдань дозволять учням під час тестування краще почуватися. Знаючи типові конструкції тестових завдань, учень практично не витрачатиме час на розуміння інструкції. Такі тренування формують відповідні психотехнічні навички саморегуляції і самоконтролю. Психотехнічні навички, отримані в процесі навчання, не лише підвищують ефективність підготовки до ЗНО, але і дозволяють учням успішніше поводитися під час іспиту, сприяють розвитку навичок розумової роботи, умінню мобілізувати себе, опановувати власні емоції.

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

1. Вміння 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 й робити висновки.

7. Створювати схеми-конспекти, у яких представлений зміст вивченої теми.

Зверніть увагу, що розслаблення зменшує внутрішнє хвилювання, покращує увагу та пам’ять здобувачів освіти. Для розслаблення і зняття напруги добре підходять дихальні вправи й аутогенне тренування. Включайте ці вправи у структуру уроку, використовуйте для налаштування класу перед контрольними роботами.

*Вправа на розслаблення «Глибоке дихання»*

Дихання заспокоює нервову систему і гасить емоції. Коли ми глибоко дихаємо, то позбуваємося думок, що нас хвилюють, відчуваємо, що можна контролювати свої думки, а не підкорятися їм.

Глибоко вдихніть носом, порахуйте до восьми, після чого повільно випускайте повітря через рот (губи напівстулені). При цьому рахуйте до шістнадцяти або більше – так довго, як зможете. Відчуйте, як зникає напруження.

*Вправа для зняття емоційного напруження*

Стисніть пальці в кулак із затиснутим всередину великим пальцем. Роблячи видих, спокійно, не кваплячись, стискайте кулак із зусиллям. Потім, послаблюючи тиск кулака, зробіть вдих. Повторіть вправу п’ять разів. Виконання вправи із закритими очима подвоює ефект. Вправу слід виконувати двома руками одночасно.

Підсумовуючи, зазначаємо, щоб забезпечити результативність психологічного супроводу зовнішнього незалежного оцінювання необхідно враховувати такі аспекти:

- психологічне забезпечення підготовки має бути системним, спланованим і скоординованим як на рівні закладу освіти, так і району, міста, ОТГ та охоплювати всіх учасників освітнього процесу;

- діяльність щодо психолого-педагогічної підтримки випускників доцільно зорієнтувати на надання адресної допомоги конкретним учням, на основі вивчення їх запитів, звернень педагогів, батьків, а також моніторингу проблем підготовки і проходження ЗНО.