**Рекомендації педагогам щодо підготовки**

**учнів до ЗНО**



Будь-який іспит для учня завжди є певною мірою стресовою ситуацією. Ще актуальнішою ця істина стає в умовах проходження зовнішнього незалежного оцінювання (ЗНО). Зовнішнє незалежне оцінювання – неминучий етап життя для тих, хто хоче здобути вищу освіту. Зовнішнє незалежне оцінювання має низку особливостей, які можуть викликати у випускників різні труднощі, в тому числі і психологічні. Процедура проходження зовнішнього незалежного оцінювання – діяльність складна, що відрізняється від звичного досвіду учнів і диктує особливі вимоги до рівня розвитку та зрілості психічних функцій.

Основна мета психологічної підготовки до ЗНО – це забезпечення оптимальної реалізації психічних можливостей учнів та застосування у максимальній мірі отриманих знань, умінь та навичок під час зовнішнього оцінювання.

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.

У підготовці учнів до ЗНО важливою є роль учителя. Зовнішнє незалежне оцінювання потребує високої працездатності протягом досить тривалого періоду часу (до 3 годин). Тому є дуже висока ймовірність зниження рівня якості роботи, виникнення відчуття втоми. Великого значення набуває оптимальний режим підготовки, щоб дитина не перевтомлювалася, їй необхідно робити перерви в заняттях. З метою запобігання втомлюваності на уроках вчителю необхідно використовувати методи переключення уваги, психологічного розвантаження, або ж фізкультпаузи, які учень може використати потім, під час проходження тестування.

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.

Пам'ятайте, що випускники у процесі підготовки до ЗНО, шукають і сподіваються отримати від вчителя психологічну підтримку, що проявляється у вербальних позитивних оцінках або позитивних підкріпленнях в ситуаціях тривоги та хвилювань. Причиною хвилювання можуть бути сумніви у повноті та міцності знань, у власних здібностях: логічному мисленні, вмінні аналізувати, можливостях уваги та пам'яті. Стрес у незнайомій ситуації, стрес через відповідальність перед батьками і школою посилює хвилювання і додає тривоги. Допоможіть учню відчути впевненість у своїх силах, сформулюйте програму успішного проходження ЗНО.

Порекомендуйте учням пройти пробне тестування, створюйте ситуації незалежного тестування (в ігровій формі або як варіант оцінювання) під час навчально-виховного процесу - це допоможе адаптувати емоційно-вольову та когнітивну сферу до процедури тестування. Якщо під час проведення пробного тестування випускники отримають необхідну підтримку, вони будуть більш впевнено почувати себе в ситуації реального іспиту.

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.

Вправи для очей складаються в основному з рухів очима «вліво – вправо», «вгору – вниз», кругових рухів і переведення очей з близьких предметів на дальні.

*Вправа «Рейтинг справ»*

Інструкція для вчителя. Вам потрібно зауважити на те, що часто учні скаржаться на нестачу часу: і школа, і факультативи, і підготовка до ЗНО, і відпочити теж хочеться.

Інструкція для учнів. Складіть самостійно список справ, які ви робите протягом дня, розподіліть їх за важливістю у порядку спадання.

Потім записують на стікерах три перші справи і прикріплюють на видне місце.

Рекомендація. Необхідно підвести групу до висновку, що в житті безліч справ, але не варто витрачати свій час на дрібниці. Краще визначати пріоритети і йти до мети.

Необхідно розвивати в учнів функцію контролю, навички самоперевірки: після завершення роботи знайти помилки, самостійно перевірити результати виконаних завдань. Основний принцип, яким потрібно керуватися: «Зробив – перевір, якщо є час – перевір ще раз». Крім того, необхідно створити відчуття важливості та позитивного ставлення до ЗНО як унікальної можливості вступу до ВНЗ без додаткових матеріальних затрат.

Щоб навчальний матеріал краще засвоювався, важливо розвивати уяву й образне мислення: використовувати порівняння, образи, метафори, малюнки. Сухий теоретичний матеріал необхідно ілюструвати прикладами або наочністю. Не забувати використовувати вправи для зняття емоційної напруги. Пам’ятайте, що випускники у процесі підготовки до ЗНО, шукають і сподіваються отримати від вчителя психологічну підтримку, що проявляється у вербальних позитивних оцінках або позитивних підкріпленнях в ситуаціях тривоги та хвилювань. Причиною хвилювання можуть бути сумніви у повноті та міцності знань, у власних здібностях: логічному мисленні, вмінні аналізувати, можливостях уваги та пам’яті. Стрес у незнайомій ситуації, стрес через відповідальність перед батьками і школою посилює хвилювання і додає тривоги. Допоможіть учню відчути впевненість в своїх силах, сформулюйте програму успішного проходження ЗНО. Щоб забезпечити результативність зовнішнього незалежного оцінювання випускників доцільно зосередитись на наданні адресної допомоги конкретним учням, на основі вивчення їх запитів, звернень, батьків, а також моніторингу проблем підготовки і проходження ЗНО.