**Психологічні підказки 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.

Правильна організація вивчення навчального матеріалу є чинником успішності. Спочатку слід переглянути весь матеріал і розподілити його таким чином: якщо треба вивчити 100 питань за 4 дні, то в перші 2 дні вивчається 70% інформації, третього дня – решта, а четвертого дня повторюють вивчене. При цьому складні теми можна чергувати з простими, не обов’язково вивчати всі питання поспіль.

Є й деякі психологічні особливості, які слід враховувати при вивченні матеріалу:

1.Перш ніж починати роботу, усвідом, що ти повинен зробити, скільки це має забрати часу, визнач 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. Заздалегідь облаштуй своє робоче місце так, щоб тебе нічого не відволікало від навчання, а всі потрібні предмети були напохваті.

1. Намагайся у процесі роботи дотримуватися визначеного графіка. Починай роботу, відпочивши. Найкращий відпочинок -1,5-2 год. сну або прогулянка, спорт, допомога батькам по господарству. Але не більше, інакше знову втомишся. 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. Якщо якесь завдання не можеш виконати одразу, не розгублюйся, спробуй повторити за якийсь час.
2. Залежно від психологічного типу («жайворонок» або «сова») максимально використовуйте вранішній або вечірній час. Починай вчити важкий матеріал, легший залишай на кінець. Не втрачай почуття впевненості у власних силах. Якщо це раптом трапилося, скороти обсяг завдань, щоб виконати їх успішно.
3. Пам’ятай про «Ефект краю». Найкраще запам’ятовується інформація, викладена на початку й наприкінці тексту. Тому під час запам’ятовування слід напружувати свої пізнавальні здібності саме при вивченні середини.
4. Повторювати матеріал теж слід вдумливо, оскільки після прочитаного, якщо не повторити цю інформацію, 20-30% її втрачається впродовж перших 10 годин. Щоб цього не сталося, слід працювати з текстом так: спочатку прочитати його, потім повторити вдруге, через 20 хвилин – утретє, а через 8-10 годин – учетверте, і ще раз – через добу.
5. Наявність власної стратегії та пошуку відбору інформації, свого інтелектуального стилю полегшує вивчення. Так, знаючи особливості своєї пам’яті, можна вивчати матеріал візуально, можна проговорювати його вголос, або переказувати комусь.

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.

Поради абітурієнту для успішного виконання завдання під час тестування:

Зосередься!

Почни з легкого!

Пропускай складні, або незрозумілі завдання!

Читай завдання до кінця!

Думай тільки про поточне завдання!

Перевір!

Будь уважний!

Бажаємо успіху!