

Групи дітей, яким може знадобитися особлива увага при підготовці до НМТ

В залежності від індивідуальних особливостей емоційно-вольової сфери учні можуть відчувати різні труднощі. Тому є групи дітей, яким може знадобитися особлива увага при підготовці до НМТ.

Тривожні діти.

Для тривожних дітей навчальний процес пов'язаний з певною емоційною напругою. Ситуація іспиту складна для них, тому що вона за своєю природою оцінна. Найбільш важким для тривожного учня є відсутність емоційного контакту із дорослим.

Підготовка тривожного школяра до НМТ потребує поєднання академічної впевненості з психологічною підтримкою.

Головна мета — перетворити «невідоме» на «кероване».

1. Психологічна підтримка та налаштування

- ☐ **Знизьте градус важливості.** Поясніть, що НМТ — це лише етап, а не подія, яка визначає все життя. Уникайте залякувань невдачами. У жодному разі не можна нагнітати обстановку, постійно нагадуючи про серйозність майбутнього іспиту та значущості його результатів. Надмірне підвищення тривоги у дітей цієї категорії призводить лише до дезорганізації їх діяльності.
- ☐ **Візуалізація успіху.** Порадьте дитині уявляти процес іспиту: як вона заходить у кабінет, сідає за комп'ютер і спокійно виконує завдання.
- ☐ **Техніки заземлення.** Навчіть дитину дихальним вправам (наприклад, «дихання по квадрату»), які допоможуть швидко опанувати себе під час нападу тривоги безпосередньо на тесті.
- ☐ **Валідація почуттів.** Підтримуйте словами: «Я вірю в тебе», «Ти впораєшся», «Твої зусилля вже дають результат».

2. Організація процесу підготовки

- ☐ **Режим дня — це фундамент.** Тривожність зростає від виснаження. Слідкуйте за повноцінним сном (не менше 8 годин) та регулярним харчуванням.
- ☐ **Дроблення завдань.** Великий обсяг матеріалу лякає. Розбийте підготовку на маленькі, зрозумілі кроки з чітким дедлайном для кожної теми.

- ❓ **Пробні тести в реальному часі.** Пройдіть тренувальні варіанти від УЦОЯО ([Український центр якості освіти](#)), обмежуючи час (120 хвилин на блок), щоб дитина звикла до таймінгу та інтерфейсу програми.
- ❓ **Вивчення процедури.** Знання того, що саме буде відбуватися на екзамені, зменшує страх невідомого. Обговоріть, які документи потрібно мати (паспорт, сертифікат, запрошення) та як проходить 20-хвилинна перерва.

3. Стратегія на іспиті

- ❓ **Метод «від простого до складного».** Радьте спочатку виконувати найлегші завдання, щоб відчувати успіх і «розігріти» мозок. Це додасть впевненості для складніших питань.
- ❓ **Право на помилку.** Нагадайте, що за неправильну відповідь бали не знімаються, тому в кінці варто заповнити всі клітинки, навіть якщо є сумніви

Для тривожних дітей особливо важливим є створення ситуації емоційного комфорту на передекзаменаційному етапі. Завдання дорослого – підтримка, створення ситуації успіху, заохочення. У цьому величезну роль відіграють підтримуючі висловлювання: "Я впевнений, що ти впораєшся", "У тебе все вийде" і т. п.

Невпевнені діти.

Проблема таких дітей у тому, що вони не вміють спиратися на власну думку, вони схильні вдаватися до допомоги інших людей. Вони не можуть самостійно перевірити якість своєї роботи, самі собі не довіряють. Невпевнені діти часто довго не можуть приступити до виконання завдання, але достатньо педагогу підказати їм перший крок, як вони починають працювати.

Підготовка невпевненого школяра до НМТ потребує поєднання чіткого навчального плану та психологічної підтримки.

Головна мета — перетворити невідомий «страшний іспит» на зрозумілу послідовність дій.

1. Психологічна підтримка та зниження тривожності

- **Віра в сили без тиску:** регулярно нагадуйте дитині про її успіхи та сильні сторони. Уникайте залякувань невдачами чи фразами «від цього залежить все твоє життя».

- **Зниження значущості іспиту:** сформууйте «план Б» на випадок нижчих балів. Розуміння того, що світ не розвалиться при будь-якому результаті, парадоксальним чином додає впевненості.
- **Емоційна стабільність:** навчіть дитину технікам дихання та контролю за режимом дня, щоб запобігти вигоранню ще на етапі підготовки.

2. Структурований план навчання

- **Чіткий графік:** складіть розклад, де час на навчання чергується з обов'язковим відпочинком і прогулянками. Це створює відчуття контролю над ситуацією.
- **Вивчення структури:** детально розберіть формат тесту: скільки завдань, які типи питань, скільки часу на кожне. Коли дитина знає «правила гри», страх зменшується.
- **Поділ великих тем на дрібні:** невпевненість часто виникає через великий обсяг матеріалу. Розбийте програму на маленькі, досяжні кроки.

3. Практика та «імітація бою»

- **Пройходження тестів минулих років:** це допомагає звикнути до логіки укладачів та навчитися працювати з часом.
- **Пробні тестування:** пройдіть пробне НМТ в умовах, максимально наближених до реальних (тиша, відсутність гаджетів, обмежений час). Це зменшує стрес під час основного іспиту.
- **Використання офіційних матеріалів:** орієнтуйтеся на ресурси від [УЦОЯО \(Український центр якості освіти\)](#) та перевірені платформи.

4. Режим дня та здоров'я

- **Повноцінний сон:** дефіцит сну підвищує рівень кортизолу (гормону стресу), що заважає запам'ятовуванню.
- **Фізична активність:** навіть 30 хвилин прогулянки на свіжому повітрі допомагають «перезавантажити» мозок.

При роботі з такими дітьми необхідно утримуватися від порад та рекомендацій («Спочатку розв'яжи прості завдання, а потім переходи до складних»). Найкраще запропонувати обрати йому самому («Як ти думаєш, з чого краще почати: із простих чи складних завдань?»). У подібній ситуації можна підтримувати учня простими фразами, що сприяють створенню ситуації успіху: "Я впевнений, що в тебе все вийде", "Ти обов'язково впораєшся».

Діти, які відчують брак довільності та самоорганізації.

Йдеться про дітей з низьким рівнем довільності, здатності до самостійної організації своєї діяльності. У таких дітей нерідко буває нестійка працездатність, їм властиві часті коливання темпу.

Підготовка дітей із низьким рівнем самоорганізації та довільності (здатності керувати своєю поведінкою) вимагає переходу від ролі «контролера» до ролі «архітектора середовища».

Головна мета – максимально знизити когнітивне навантаження на планування, щоб залишити сили на саме навчання.

Конкретні кроки, які допоможуть структурувати процес:

1. Візуалізація та декомпозиція

Для таких дітей фраза «вивчи історію» — це білий гомін (шум).

❖ **Чек-листи замість планів:** розбийте тему на мікрокроки (наприклад, не «Математика», а «1. Подивитись відео про логарифми (10 хв). 2. Розв'язати 3 приклади. 3. Пройти тест»).

❖ **Візуальний прогрес:** використовуйте трекери, де дитина фізично закреслює виконане. Це дає швидкий дофамін, якого їм часто бракує.

2. Техніки тайм-менеджменту «без зусиль»

🕒 **Метод Помодоро:** 25 хвилин роботи/5 хвилин відпочинку. Це допомагає утримати фокус, бо «кінець близько».

🕒 **Правило 5 хвилин:** якщо дитині важко почати, домовтеся, що вона попрацює лише 5 хвилин. Зазвичай найважче — саме старт.

3. Створення «зовнішнього скелету»

Якщо внутрішня самодисципліна слабка, її має замінити зовнішня структура:

☐ **Чистий стіл:** тільки зошит, ручка і те, що стосується конкретного предмета. Телефон – в іншій кімнаті.

- **Режим:** заняття в одну і ту саму годину. Мозок звикає включатиметься автоматично.

4. Зміна формату підготовки

Дітям з дефіцитом довільності важко читати довгі підручники.

- **Інтерактив:** використовуйте додатки (наприклад, Quizlet для слів чи дат), відеоуроки на YouTube, подкасти.
- **Тести відразу:** замість тривалого читання теорії — коротка довідка і відразу практика на тестах минулих років.

5. Підтримка та емоції

- **Акцент на успіх:** замість «ти знову не встиг», кажіть «дивись, ти вже розібрався з цією складною темою».
- **Допомога з пріоритетами:** раз на тиждень разом визначайте 3 головні цілі. Не більше.

На етапі підготовки дуже важливо навчити дитину використовувати для упорядкування діяльності різних матеріальних засобів (зовнішні опори), наприклад, складання плану своєї діяльності.

Астенічні діти

Основна характеристика таких дітей – висока втомлюваність, виснажування. Вони швидко втомлюються, у них знижується темп діяльності та різко збільшується кількість помилок.

Астенічним дітям під час підготовки до іспитів потрібно кілька перерв. Їх не варто квапити, якщо вони раптом переривають діяльність і на якийсь час зупиняються.

Підготовка астенічного (схильного до швидкої стомлюваності) школяра до НМТ потребує особливого акценту на заощадженні ресурсу, а не на інтенсивності занять.

Головне завдання – уникнути перегорання до дня іспиту.

1. Режим та гігієна навчання

Для астенічної дитини критично важлива передбачуваність та часті паузи:

- **Дроблення навантаження:** замість годинних лекцій використовуйте техніку «Помодора» (наприклад, 25 хвилин роботи — 10 хвилин відпочинку) або короткі цикли.
- **Сон та прогулянки:** сон не менше 8–9 годин та щоденне свіже повітря обов'язкові, оскільки нервова система астеніка відновлюється повільніше.

На НМТ дозволено брати воду і легкий перекус — привчіть дитину до цього під час домашніх пробних тестів, щоб підтримувати рівень глюкози.

2. Стратегія підготовки

- **Ранній старт:** починати краще за рік, щоб проходити програму у спокійному темпі без авралів.
- **Пріоритет якості над кількістю:** краще розібрати 3 типові завдання до повного розуміння, ніж вирішити 30 «на автоматі», швидко виснаживши запаси уваги.
- **Використання офіційних шпаргалок:** на НМТ з математики, фізики та хімії дозволено довідкові матеріали. Навчіть дитину не зазубрювати формули, а швидко знаходити їх у цих таблицях, щоб заощаджувати когнітивний ресурс.

3. Психологічна підтримка та логіка тесту

- **Мінімізація стресу:** астеніки гостріше реагують на тиск. Важливо змістити фокус із «ти маєш здати на 200» на «ми просто тренуємося».
- **Тактика рішення:** навчіть дитину пропускати складні завдання та повертатися до них наприкінці. Це допоможе не зависнути на одному завданні і не втратити всі сили на початку тесту.
- **Пробні тести:** регулярне проходження тестів у комфортній обстановці допоможе звикнути до формату та знизити тривожність у день іспиту.

«Застрягаючі» діти.

Вони важко перемикаються з одного завдання на інше, найчастіше повільні. Їм потрібен тривалий орієнтовний період під час виконання кожного завдання.

Підготовка «школяра, що застряг», до НМТ вимагає переходу від хаотичного заучування до чіткої системи та психологічної підтримки. **Головне завдання** – знизити рівень стресу та сфокусуватися на досяжних цілях.

1. Психологічна настройка та мотивація

- **Зменште планку очікування:** якщо дитина «застряє» через страх невдачі, поясніть, що НМТ — це лише етап, який можна пройти з різним результатом. Фокусуйтеся на прогресі, а не ідеальному балі.
- **Реалістичні цілі:** визначте мінімально необхідний бал для вступу до бажаного вишого. Це зніме зайвий тиск.
- **Боротьба з тривогою:** використовуйте дихальні практики та техніки заземлення, щоб паніка не блокувала пам'ять під час підготовки та самого тесту.

2. Стратегія «Малих кроків»

- **Подрібнення матеріалу:** замість спроб вивчити «все і відразу», розбийте теми на мікро-блоки. Пройшов одну невелику тему – закріпив тестом.
- **Правило 20/80:** зосередьтеся на темах, які приносять найбільше балів та даються легше. Наприклад, в математиці це часто числа, вирази та рівняння.
- **Використання шпаргалок (офіційних):** привчіть дитину користуватися дозволеними довідковими матеріалами (з математики, фізики, хімії), щоб вона не витрачала сили на заучування формул, які і так будуть під рукою.

3. Організація процесу

- **Чіткий графік:** створіть рутину. Наприклад, 45 хвилин занять – 15 хвилин відпочинку. Це допомагає мозку не «перегріватися».
- **Пробні тести:** Регулярно проходите демонстраційні варіанти в умовах максимально близьких до реальних (з таймером). Це тренує навичку розподілу часу.
- **Візуалізація:** використовуйте інтелект-карти, таблиці та схеми. Для дітей, що «застрягають», візуальні образи запам'ятовуються краще за сухі тексти.

4. Ресурси для підготовки

- **Офіційний сайт УЦОЯО ([Український центр якості освіти](#)):** Створіть персональний кабінет та стежте за актуальними програмами.
- **Онлайн-платформи:** Використовуйте безкоштовні курси (iLearn, Prometheus), де матеріал подається у стислому та доступному форматі.

Якщо таких дітей починають квапити, темп їх діяльності знижується ще більше. На етапі підготовки важливо навчити такого учня чітко визначати, скільки часу і на вирішення яких завдань він може витратити.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ПЕДАГОГАМ:

1. Зосереджуйтесь на позитивних сторонах та перевагах учня з метою зміцнення його самооцінки;
2. Допмагайте підлітку повірити у себе та свої здібності;
3. Допмагайте уникнути помилок;
4. Підтримуйте випускника при невдачах;
5. Докладно розкажіть випускникам, як проходитиме єдиний державний іспит, щоб кожен із них послідовно представляв всю процедуру іспиту;
6. Докладіть зусиль, щоб батьки не тільки ознайомилися з правилами випускників, але й не були сторонніми спостерігачами під час підготовки дитини до іспиту, а, навпаки, надавали їй всебічну допомогу та підтримку;
7. Враховуйте під час підготовки та проведення іспиту індивідуальні психофізіологічні особливості випускників. Психофізіологічні особливості - це стійкі природні характеристики людини, які не

змінюються з віком і виявляються у швидкості перебігу розумово-мовленнєвих процесів, у продуктивності розумової діяльності.