

## Рекомендації здобувачам освіти

### Задовго до НМТ

- Спочатку підготуйте місце для занять. Заберіть зі столу усі зайві предмети, зручно розкладіть свої зошити, підручники, ручки тощо. Можна доповнити інтер'єр кімнати жовтим та фіолетовим кольорами, оскільки вони підвищують розумову активність. НЕ потрібно перефарбовувати стіни, а достатньо картини, занавіски, серветки, лампи, тощо. Також цікаво зауважити, що, за твердженням вчених, запах лимону у вашій кімнаті підвищує розумову працездатність на 20%.
- Складіть план занять на кожен день. Чітко розподіліть час за темами.
- Визначте - Хто Ви є? - сова чи жайворонок Слід пам'ятати про біоритмологічні особливості: «сова», неефективно працює о 6-8 годині ранку, а «жайворонок» навряд чи буде працездатним до 2-3 години ночі. В усіх людей рівень біологічної активності знижений із 17.00 до 18.00 години.
- Розпочніть з більш складних тем, але посильних. Легше і приємніше залишайте на після обіду.
- 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.
- Не намагайтеся запам'ятати весь підручник. Навчальний матеріал краще структурувати у вигляді схем, таблиць. Не потрібно заучувати напам'ять певні тексти, вчися робити короткі записи, нотатки, регулярно їх переглядай.

- У процесі повторення включайте різні види мисленнєвої діяльності: визначайте головне, створюйте різні види опор: плани, схеми, малюнки, використовуйте асоціації.
- Для найкращого запам'ятовування подумайте, що для вас є найближчим: текст, малюнок, логічна схема, звукове відтворення? Вирішуйте самі, в якій системі ліпше працювати. Спробуйте знайти щось цікаве у найнуднішому матеріалі, адже цікаве запам'ятовується набагато легше.
- Використовуйте різні види читання: повільне з обдумуванням, вибіркоче, оглядове. Це дозволить економити час та краще усвідомити зміст матеріалу.
- Готуючись не думайте, що не впораєтесь, навпаки, малюйте собі «картину успіху».
- Змінюйте заняття із відпочинком. Після кожних 40 хвилин занять *відпочивайте* мінімум *10 хвилин*. Психологи встановили, що оптимальна тривалість заняття 30-40 хв. Максимум уваги досягається після 10-15 хв. від початку роботи. Тривалість перерв у першій половині дня не повинна перевищувати 5-10 хв. У другій половині дня тривалість кожної наступної перерви збільшуйте на 5 хв.
- Не забувайте у час відпочинку робити зарядку, займатися спортом, робити короткі прогулянки, допомагати батькам, тобто повністю відволікатися від навчання на короткий час.
- Запорукою підтримання інтелектуальної форми є гарна фізична форма, тому займайтеся фізкультурою. Ось короткий комплекс, який допоможе протягом хвилини відновити працездатність і створити робочий настрій. Кожна вправа виконується протягом 8-10 секунд.

– Обертайте очима, намагаючись якомога більше побачити навколо себе. Шість разів за годинниковою стрілкою, шість разів – проти, і очі швидко «скинуть» втому.

– Сядьте прямо, покладіть руки на потилицю. Зробивши глибокий вдих, якомога міцніше притисніть голову до долонь і відпустіть.

– Продовжуючи сидіти прямо, візьміться руками за сидіння стільця і підніміть плечі якомога вище. Затримайтесь на декілька секунд і опустіть плечі.

– Поставте лікті на стіл, покладіть підборіддя на долоні, глибоко вдихніть і, зберігаючи шию прямою, міцно притисніть підборіддя до долонь.

– Сидячи за столом, притисніть витягнуті руки одну до одної.

– Сидячи на стільці, піднімайте поперемінно прямі ноги з витягнутими пальцями.

- Нормальний здоровий сон та відпочинок зменшують навантаження на нервову систему.
- Не варто в цей період відмовлятися від занять улюбленими справами – це буде своєрідний відпочинок.
- Налаштовуйте себе на успіх. Коли людина програє себе на невдачу, посилюється тривога, внаслідок чого погіршується настрій, зникає бажання готуватися до екзамену.
- Займайтеся самопереконаванням. При всій своїй простоті, це є дуже дієва зброя. Повторюйте про себе: «Я знаю багато, я спокійний, я впевнений, я розумний, тощо», «Я напишу добре тестування».
- Якщо є така можливість, об'єднайтеся з однокласниками в групу з 3-4 осіб. Розподіліть між собою питання, які кожен буде готувати. Потім, коли ви

зустрінетесь, обмінюйтесь інформацією, це ефективніше і цікавіше, ніж підготовка на самоті.

- Якщо ви можете порадитися з батьками, зробіть це. Попросіть їх підтримати вас. Якщо ви не можете поговорити з ними, знайдіть іншого дорослого, якому ви довіряєте, і поговоріть з ним або нею. Удвох ви напевно, придумаете розумний план, як впоратися з вашими хвилюваннями.
- Пам'ятайте: занепокоєння — це емоція, а не метод вирішення проблем. Якщо Ваші переживання стали нав'язливими, зверніться до шкільного психолога.
- Тренуйтеся щоденно робити тести. Намагайтеся виконати їх якомога більше з тренувальною метою. Робіть це із секундоміром.
- Залиште вільний день напередодні екзамену, щоб ще раз переглянути матеріал та окремо зупинитися на складних питаннях.

## **ЯК ЛЕГШЕ ЗАПАМ'ЯТОВУВАТИ**

- ❖ Запам'ятати легше те, що розумієш. Розподілене заучування краще від концентрованого. Учїться з перервами, а не все підряд, краще помалу, ніж одразу. Більше часу витрачайте на повторення по пам'яті. Це ефективніше за просте багаторазове читання. Якщо працюєте із двома матеріалами — великим і меншим — розумно починати з більшого.
- ❖ Щоб уникнути хвилювань запитайте себе: «Чи допомагає хвилювання впоратися із ситуацією?». Коли ви зрозумієте, що ні, придумайте щось, що дійсно могло б зарадити.
- ❖ **«Ефект краю».** Найкраще запам'ятовується інформація, викладена на початок й наприкінці тексту. Тому під час запам'ятовування слід напружувати свої

пізнавальні здібності саме при вивченні середини. Середина, зазвичай, швидко «вилітає з голови». Тому під час запам'ятовування чи повторення приділіть їй особливу увагу.

- ❖ Повторювати слід не механічно, а вдумливо, зосередившись на змісті. Після «завантаження» в мозок інформації, якщо її не повторити, втрачається 20—30 % у перші 10 годин. Щоб цього не трапилося, варто: прочитати текст, повторити його двічі, за 20 хвилин — тричі, за 8—10 годин — чотири рази, а за добу — 1 раз. Тільки після цього можна бути впевненим у тому, що інформація міцно «оселилася» в голові.

### У день МНТ

- ✓ В день іспиту прокиньтесь трохи раніше, ніж звичайно, коротка зарядка, легкий сніданок допоможуть вам бути енергійним і бадьорим.
- ✓ Пам'ятайте, що певний рівень хвилювання є нормальним і може допомогти мобілізувати ваші інтелектуальні ресурси. Якщо хвилювання здається вам надмірним, глибоко вдихніть і уявіть собі, що негативні емоції ви видихаєте разом з повітрям. Ця вправа допоможе заспокоїтися та налаштуватися на робочий стан.
- ✓ Щоб менше нервувати під час зовнішнього тестування, краще з'явитися до пункту тестування на 20 хвилин раніше. Їх вистачить для того, щоб налаштуватися на тести, підготуватися психологічно. Якщо є можливість, то краще прийти на тестування пішки.
- ✓ Будь сконцентрованим. Не звертай уваги на поведінку оточуючих. Для тебе повинен існувати лише текст завдань і годинник.
- ✓ Дій швидко, але не поспішай. Перед тим як дати остаточну відповідь, двічі прочитай завдання,

переконайся, що ти правильно зрозумів, що від тебе вимагається.

- ✓ Спочатку берись за ті завдання, у правильності відповідей на які ти не сумніваєшся.
- ✓ Пропускай! Потрібно навчитися швидко пропускати важкі і незрозумілі завдання, щоб згодом до них повернутися.
- ✓ Читай завжди уважно завдання до кінця. Розуміти завдання з перших слів і добудовувати закінчення за допомогою власної уяви – це надійний шлях до помилок.
- ✓ Думай лише про поточне завдання. Коли ти бачиш нове завдання, забудь про попереднє.
- ✓ Якщо попереднє завдання тобі не під силу, забудь про цю проблему. Наступне завдання це шанс набрати додаткові бали.
- ✓ Використовуй методику виключення. Якщо не знаєш правильної відповіді, то можна розпізнати усі невірні відповіді в силу їхньої абсурдності.
- ✓ Вгадуй. Довірся власній інтуїції, вона разом із твоїм логічним мисленням.
- ✓ Не забувай, що впевненість у собі приходить з усвідомлення того, що ти добре підготувався і вмієш роботи все, що вимагається програмою. Зосередитися потрібно не на відчутті тривоги, а на змісті своєї роботи. Це допоможе заспокоїтися і отримати гарний результат.

**Вірте у власні сили! Вірте в себе! У вас все вийде!**

## ПОРАДИ БАТЬКАМ

Шановні батьки, психологічна підтримка - це один з найважливіших чинників, що визначають успішність Вашої дитини під час здачі НМТ. Водночас справжня підтримка повинна ґрунтуватися на підкресленні здібностей та позитивних сторін дитини. Підтримувати свою дитину - значить вірити в неї. Підтримка заснована на вірі в природжену здатність особистості долати життєві труднощі при підтримці тих, кого вона вважає значущими для себе. Дорослі мають нагоду продемонструвати дитині своє задоволення від її досягнень або зусиль. Інший шлях - навчити підлітка справлятися з різними завданнями, створивши у нього установку: «Ти можеш це зробити!».

Щоб продемонструвати свою віру в дитину, батьки повинні мати мужність і бажання зробити наступне:

- ❖ забути про минулі невдачі своєї дитини;
- ❖ допомогти дитині знайти впевненість у тому, що він/вона справляється із тим чи іншим завданням;
- ❖ пам'ятати про минулі успіхи і повертатися до них, а не до помилок;
- ❖ підбадьорюйте дитину, хваліть за те, що вона робить добре. Переконайте, що добре скласти іспити їй під силу. Пам'ятайте, що чим більше дитина буде боятися невдачі, тим вірогідніше допустить помилок;
- ❖ існують слова, які особливо підтримують дітей, наприклад: «Знаючи тебе, я упевнений, що ти все зробиш добре», «Ти знаєш це дуже добре» тощо. Підтримувати можна також за допомогою дотиків, сумісних дій, тощо;

- ❖ приділіть дитині увагу (цікавтеся її настроєм, станом здоров'я, проявляйте турботу про її потреби); спостерігайте за її самопочуттям; ніхто, крім Вас, не в змозі вчасно попередити перевантаження та погіршення стану здоров'я;
- ❖ забезпечте Вашій дитині місце для роботи, прослідкуйте, щоб ніхто із домашніх їй не заважав;
- ❖ контролюйте режим підготовки випускника, не допускайте перевантажень, пояснюйте, що обов'язково необхідно робити перерви, змінювати види занять;
- ❖ ранкова зарядка, спорт, прогулянки, не повинні бути виключеними із щоденного графіка під час підготовки до здачі тестів.
- ❖ зберігайте тишу, зведіть до мінімуму фактори, що можуть відволікати дитину від занять;
- ❖ зверніть увагу на харчування дитини. Подбайте, щоб вдома була поживна і різноманітна їжа, що забезпечить збалансований комплекс вітамінів. Пам'ятайте, що такі продукти, як риба, сир, горіхи, курага тощо стимулюють роботу головного мозку. При цьому не зловживайте солодощами і борошняними виробами;
- ❖ споживання на добу до 8 склянок рідини позитивно впливає на організм, зокрема, покращується робота нирок, вони краще протидіють урологічним інфекціям. При цьому корисно пити звичайну воду, натуральні соки. Вживання кави не підвищує працездатності, а підсилює стрес, викликає сильну сечогінну дію, що призводить до зневоднення організму і підвищеної роздратованості;
- ❖ залиште для дитини на період іспитів мінімальний перелік домашніх обов'язків, давайте їй зрозуміти, що оберігаєте її;
- ❖ допоможіть дитині розподілити час підготовки відповідно до певних тем. Дуже важливо для неї

навчитися робити певні схематичні нотатки, візуально впорядковувати матеріал. Основні формули, положення можна виписати на листочки і повісити у різних куточках Вашого дому.

- ❖ придбайте різноманітні тренінгові матеріали по тестуванню (збірники тестів.). Велике значення має щоденне тренування дитини практично працювати із тестами.;
- ❖ вчіть дитину правильно орієнтуватися у часі і розподіляти свій час;
- ❖ частіше цікавтеся, як проходить підготовка, що хвилює учня, створюйте сприятливу атмосферу для ефективної роботи;
- ❖ поясніть дитині важливість змін діяльності від активної інтелектуальної роботи до відпочинку та релаксації;
- ❖ виражайте готовність допомогти і допомагайте в різних питаннях підготовки. Частіше спілкуйтеся зі своїми дітьми, переймайтеся їхніми проблемами, допомагайте вирішувати їх. Займіть позицію «друга» у відносинах з дітьми;
- ❖ постарайтеся, щоб у родині панував спокій, порозуміння. Розв'язання конфліктів залиште на потім;
- ❖ розкажіть про свій досвід здачі іспитів, де це доречно. Розкажіть, що Ви відчували перед іспитами. Водночас, не видавайте свого хвилювання перед днем здачі тестів і не переносьте тим самим своє хвилювання на дитину;
- ❖ прагніть виражати упевненість в силах, не лякайте провалом. Не переживайте за кількість балів, які дитина отримає після тестування. Дитина повинна знати, що кількість балів не завжди остаточний і кінцевий вимір її можливостей;
- ❖ дайте дитині напередодні тестування можливість повноцінно відпочити і добре виспатися. І пам'ятайте:

найголовніше понизити напругу і тривожність дитини і забезпечити відповідні умови для занять;

- ❖ вірте у свою дитину, її здібності, знання. Дайте їй відчуття, що Ви її любите, розумієте і підтримуєте у будь-яких ситуаціях.

Успішне складання НМТ— свято не тільки для дитини, але й для всієї родини. Не сприймайте відмінний результат як належний і єдиний 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. По суті, наші діти не просто складають іспити з навчальних предметів, вони вчаться долати труднощі. Ця форма перевірки знань є випробуванням характеру, сили волі, вміння потрібної миті проявити себе, показати свої досягнення в певній галузі, вміння не розгубитися, упоратися із хвилюванням — цього неодмінно треба вчити та вчитися.

### **ПОРАДИ ПЕДАГОГАМ**

Важливою в підготовці учнів до НМТ є роль учителя.

НМТ 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. Доцільно включати дихальні вправи і вправи для очей, кінезілогічні методи. Вони сприяють активізації нервової системи і підвищенню тону. Дуже ефективним є діафрагменне (глибоке) дихання, або дихання, що складається з частих, але неглибоких вдихів і видихів, з випинанням і втягуванням живота.

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

На етапі підготовки дуже важливо навчити учня використовувати для саморегуляції діяльності різноманітні допоміжні засоби. Такими засобами можуть стати: пісочний годинник, який відміряє час, достатній для виконання завдання; складання списку необхідних справ (і їх поступове викреслення по мірі виконання), лінійка, яка вказує на потрібний рядок, і т.п.

Важливо розвивати у дитини навички самостійного оцінювання своєї роботи. Наприклад, корисно запитувати: «А що тобі самому сподобалось у твоїй роботі?» Якщо учню важко відповісти на запитання, можна запропонувати йому оцінити роботу за декількома критеріями: правильність відповіді, швидкість виконання і т. п.

Не варто поспішати пропонувати готовий розв'язок або відповідь. Навпаки, краще спочатку поцікавитися його думкою.

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 НМТ 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 НМТ, 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 відчувати впевненість у своїх силах, сформулюйте програму успішного проходження НМТ.

Порекомендуйте учням пройти пробне тестування, створіть ситуації незалежного тестування (в ігровій формі або як варіант оцінювання) під час освітнього процесу – це допоможе адаптувати психічну сферу до процедури тестування. Якщо під час проведення пробного тестування випускники отримують необхідну підтримку, вони будуть більш впевнено почувати себе в ситуації реального екзамену.

Для того, щоб подолати стресовий стан, який може виникнути під час підготовки до НМТ, вчителю варто використовувати такі вправи.

### **Вправа «Опонент».**

Мета: сформувати в учнів позитивний настрій на участь у зовнішньому незалежному оцінюванні, віднайти переваги незалежного тестування. Рекомендація: у тому випадку, якщо випускники не знайшли позитивних переваг, дорослому слід допомогти їм це зробити, але в жодному разі не відкрито й прямо, заявивши про свою думку. Учні повинні самотійно прийти до необхідного висновку.

Завдання педагога: направляти, керувати міркуваннями дітей.

Необхідно заздалегідь підготувати чисті аркуші паперу та ручки чи олівці.

Інструкція для учнів. Завдання складається з двох етапів.

I етап. Візьміть аркуш і розділіть його на дві половини. Напишіть на одній половині позитивні моменти НМТ, а на другій – негативні. Коли всі завершили, переходимо до наступного етапу.

II етап - обговорення. Виписані негативні моменти НМТ потрібно перетворити на позитивні або нейтральні.

**Вправа «Я переживаю стрес, коли...».**

Мета: привернути увагу випускників до свого внутрішнього стану, з'ясувати головні стресори випускників школи.

Хід вправи. По колу слід продовжити речення «Я переживаю стрес, коли...»

!!! Рефлексія: стреси, які виникають у житті, можна уявити як коридори, якими треба пройти: швидше, повільніше, важче, чи легше, однак пройти їх усе одно доведеться.

**Вправа «Робочий експеримент».**

Інструкція для вчителя. Вправа має відтворити реальну ситуацію тестування. За 15 хв. учні відповідають на 5 завдань в тестовій формі і пишуть міні-твір

Інструкція для учнів. Вам треба написати міні-твір «Мої рецепти успіху», в якому має бути відповідь на наступні запитання:

- Чи складно було впоратися із завданням?
- Що заважало?
- Чи помітно було тих, хто намагався списати?

По завершенню обговорення: «Хто хоче зачитати свій невеличкий твір і поділитися з усіма своїми рецептами успіху?».

### **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 витратити свій час на дрібниці. Краще визначати пріоритети і йти до мети.

Цю вправу корисно поєднувати ще з такою порадою: проставте за календарем дати, коли що треба вивчити і повторити. Прикріпіть цей список удома біля свого робочого місця і власноруч вносьте до нього позначки про «складання» вивченого матеріалу. Коли не вкладаєтесь у графік, то можете ущільнити повторення деяких тем. Якщо ж виконуете його вчасно, у Вас знизиться почуття тривоги. Випередження графіка зумовлює широку гаму позитивних емоцій: радості, успіху, впевненості у своїх силах.

У системі психологічної підготовки учнів до НМТ варто використовувати прості релаксаційні вправи із візуалізацією символів, що знімають психічну напругу,

наприклад: встати із заплющеними очима, руки вздовж тіла, ноги на ширині плечей, розслабитись. Уявіть, що у Вашому сонячному сплетінні є згусток енергії, що випромінює яскраве світло. Визначте для себе його колір. Уявіть собі, що світло стає дедалі інтенсивнішим і виривається з Вашого тіла, з пальців рук і ніг, з голови. Уявіть собі, що Ваше тіло світиться, як сонце, що вся кімната сповнилася світлом. Потім уявіть, що Ви – неймовірно сильний маяк, і з Вашого тіла б'є джерело потужної енергії. Збережіть у собі це відчуття сили та життєвої енергії. Потягніться трішки й розплющте очі. Ви знову свіжі й бадьорі, готові ефективно працювати далі. А тепер уявіть собі, що світло поширюється далі й далі, поки не вкриє всю Землю...

### **Вправа «Програмування долі».**

Напишіть свій власний лозунг. Почніть так: «Щодо моєї участі в ЗНО, то я хотів(ла) би, щоб...». Продовжіть цей рядок. Неодмінно закінчіть словами: «І я можу це зробити!» Перечитуйте це гасло кожного разу перед сном. Повірте у свої сили.

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

1. 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 та робити висновки.
7. Робити схеми-конспекти, в яких на окремих аркушах у вигляді логічних схем, моделей представлений зміст вивченої теми.

