


Психологічна підготовка до НМТ

Підготувала: практичний психолог КЗО «Спеціалізована школа №134
гуманістичного навчання та виховання» ДМР Троценко Наталія

Психологічна готовність до тестування - це

- **сума** особистого досвіду, знань, умінь та навичок;
- **уміння** користуватися своїм інтелектуальним потенціалом;
- **розвинута** інтуїція;
- **подолання** почуття невідомого;
- **відчуття** впевненості в собі;
- **формування** певного ставлення до тестових завдань та тестової ситуації взагалі



**У досягненні
успіху
провідну
роль
відіграють**

Знання

- **Здібності**

Наполегливість

- **Хист**

Як підготуватися до проходження НМТ

Зовнішнє незалежне оцінювання — це іспит із навчального предмета в тестовій формі.

Національний мультипредметний тест – це іспит із трьох предметів у тестовій формі.

Тестування — це не просто, як вважають деякі, позначення певних символів у бланку відповідей, а процес багатокomпонентний, складний, у якому кожна зі складових успіху є незамінною. Тому психологічна готовність під час тестування так само важлива, як і знання навчального матеріалу з предмета.

Як психологічно підготувати себе до іспиту?

- Оціни, що найбільше тебе лякає в процедурі ЗНО.
- Склади список тих труднощів, з якими, на твою думку, доведеться зіткнутися. Це допоможе розібратися в проблемах і в їх усвідомленні тобою.
- Згадай, чи була у тебе на попередніх етапах схожа складність? Чи вдавалося тобі впоратися з нею і як? Що саме допомогло впоратися? Подумай, що б ти зробив по-іншому. Що саме з цього позитивного досвіду тобі допомогло б і цього разу.
- Подумай, хто міг би допомогти тобі в ситуації підготовки до НМТ: батьки, друзі, Інтернет, педагоги або ще хто-небудь.
- Проявляй ініціативу в спілкуванні з приводу майбутньої події.

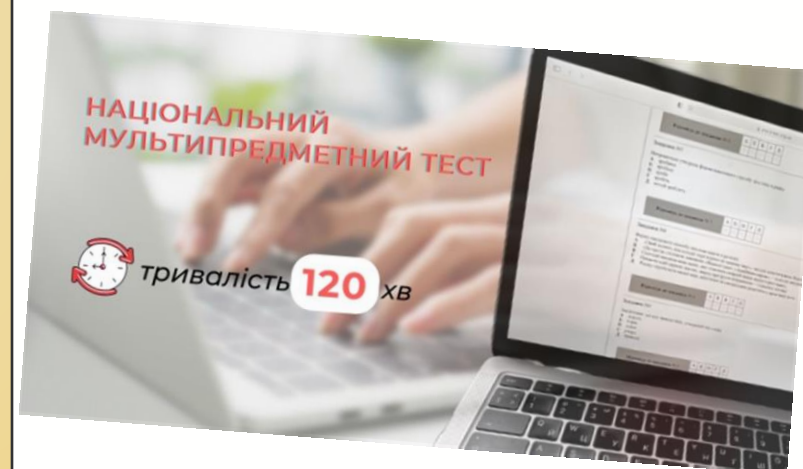


Підготовка до тестування

- Спочатку підготуйте місце для занять: приберіть зі столу зайві речі, зручно розташуйте необхідні підручники, допоміжні матеріали, зошити, папір, олівці.
- Можна доповнити інтер'єр кімнати предметами жовтого й фіолетового кольору, оскільки такі барви підвищують інтелектуальну активність людини. Буває досить навіть якоїсь картинки в цих тонах.
- Складіть план підготовки. Складаючи план підготовки, чітко визначте, що саме сьогодні вивчатимете. Наприклад, не «ознайомлюся з матеріалом», а визначте конкретний перелік розділів і тем, які повторюватимете саме сьогодні.
- Почніть із найважчого — з того розділу, який знаєте найгірше. Але якщо Вам складно приступити до роботи, можна повторити спочатку найцікавіший матеріал, а потім переходити до складнішого.
- Чергуйте заняття з відпочинком, скажімо, 40 хвилин заняття — 10 хвилин перерва. Можна в цей час помити посуд, полити квіти, зробити зарядку, прийняти душ тощо

Підготовка до тестування

- Не прагніть запам'ятати матеріал усього підручника. Намагайтеся структурувати матеріал, склавши план або схему. Зробити це бажано на папері. Плани корисні ще й тим, що їх легко потім використати, щоб швидко повторити матеріал.
- Виконуйте якомога більше різних надрукованих тестів із предмета. Використовуйте підручники й посібники, рекомендовані Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України.
- Виконайте декілька тренувальних онлайн-тестів.
- Готуючись до іспитів, ніколи не думайте, що не впораєтесь із завданнями, а, навпаки — подумки уявляйте картину тріумфу.
- Відведіть один день перед іспитом, щоб ще раз повторити найскладніші теми.





Напередодні тестування

- Багато хто вважає так: щоб повністю підготуватися до іспиту, достатньо всього однієї ночі. Це неправильно. Навпаки, з вечора відпочиньте якнайкраще, щоб уранці відчути себе бадьорим, сповненим сили, бойового настрою. Адже в цьому випробуванні Ви маєте проявити свої можливості та здібності.
- Розрахуйте свій час так, щоб до пункту тестування прибути заздалегідь (не менше ніж за півгодини). У жодному разі не спізнуйтеся!
- Продумайте, як одягнутися: у пункті тестування може бути прохолодно або жарко, а Ви працюватимете тривалий час.



Як уникнути хвилювань?

- **Запишіть** на аркуші паперу, що вас непокоїть. Покладіть його в ящик столу на сім днів. Пізніше, можливо, проблема вирішиться сама собою або її вже розв'яжете ви.
- **Запитайте себе:** «Чи допомагає хвилювання впоратися із ситуацією?». Коли ви зрозумієте, що ні, придумайте щось, що дійсно могло б зарадити.
- **Якщо ви можете порадитися** з батьками, зробіть це. Попросіть їх підтримати вас. Якщо ви не можете поговорити з батьками, знайдіть іншу дорослу людину, якій ви довіряєте, і поговоріть з нею. Удвох ви, напевно, придумаєте 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.

Як поводитися під час НМТ

- **Екзаменаційні матеріали** містять завдання різного рівня складності, але всі вони розроблені відповідно до програми ЗНО. Серед них завжди є такі, що Ви можете виконати швидко й правильно. Частина завдань відповідає вищому рівню складності, проте й вони передбачені шкільною програмою, а отже, доступні для виконання.
- **Перед початком роботи** не пошкодуйте кількох хвилин, щоб опанувати хвилювання. Пригадайте про ритмічне дихання, аутогенне тренування. Подихайте глибоко, заспокойтеся.
- **Будьте уважні!** На початку тестування Вам повідомлять необхідну інформацію (як позначати відповіді). Від того, наскільки точно Ви будете дотримувати цих правил, залежить успішність виконання тесту.

Як поводитися під час НМТ

Дотримуйтеся правил поведінки! Не викрикуйте з місця. Якщо хочете запитати про щось інструктора в аудиторії, піднесіть руку. Звертаючись до інструктора, пам'ятайте, що запитання не мають стосуватися змісту завдань. Вам нададуть допомогу тільки в разі виникнення організаційних труднощів.

Зосередьтеся! Забудьте про тих, хто навколо. Для Вас мають існувати тільки завдання тесту й годинник, що регламентує час. Поспішайте не поспішаючи!

Не бійтеся! Жорсткі рамки тривалості тестування не мають впливати на якість Ваших відповідей. Перед тим, як записати відповідь, перечитайте завдання двічі і переконайтеся, що Ви правильно зрозуміли інструкцію чи умову завдання.

Розпочинайте з простих завдань! Спочатку відповідайте на запитання, у яких повністю впевнені, пропускайте ті, що викликають сумніви. Коли заспокоєтесь, увійдете в робочий ритм, перестанете хвилюватися, ваша енергія буде спрямована на завдання, що викликають труднощі.



Як поводитися під час НМТ

- ▶ **Уважно ознайомтеся зі змістом завдання!** Не прагніть зрозуміти умову завдання «за першими словами», щоб зекономити час. Це може призвести до прикрих помилок навіть під час виконання найлегших завдань.
- ▶ **Думайте тільки про поточне завдання!** Завдання в тесті не пов'язані між собою, тому способи їх виконання можуть бути різними. Не намагайтеся наступне завдання виконати за аналогією до попереднього. Думайте тільки про те, що кожне нове завдання — це шанс набрати бали.
- ▶ **Відкидайте зайве!** Багато завдань можна виконати швидше, якщо не шукати відразу правильний варіант відповіді, а послідовно відкидати ті, що не відповідають умові. Метод виключення надасть Вам можливість сконцентрувати увагу всього на одному- двох варіантах, а не на всіх одразу, що набагато складніше.
- ▶ **Перевіряйте!** Обов'язково відведіть час для перевірки роботи, щоб встигнути переглянути відповіді й уникнути можливих машинальних помилок.
- ▶ **Не втрачайте оптимізму!** Прагніть виконати всі завдання, але пам'ятайте, що це не завжди можливо. Враховуйте, що кількість виконаних завдань цілком може бути достатньою для гарного результату.



Формула оптимістичного конструктивного настрою на тестування

- Я успішно склав тестування, тому що
- Я успішно склав тестування, навіть якщо
- Я успішно склав тестування, незважаючи на
- Я успішно склав тестування завдяки
- Я успішно склав тестування, спираючись на
- Я успішно склав тестування, бо прагну



Успіхів вам!!!