Пам’ятки для батьків «Психологічна підтримка та допомога дітям у процесі підготовки до ЗНО»

Підтримка батьків – один із чинників успіху.

Емоційний батьківський захист – велика підтримка перед іспитом. 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 особи 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!».

Базуючись на багаторічних спостереженнях і власному досвіді ми радимо батькам випускника:

1. Намагайтеся уникати суперечок, конфліктів і сімейних непорозумінь перед іспитами.
2. Підбадьорюйте випускника, хваліть його і відзначайте його хороші вчинки. Таким чином, батьки можуть підвищувати його впевненість у собі.
3. Кожен день спостерігайте за самопочуттям старшокласника
4. Контролюйте режим дня дитини і не допускайте перевантажень.
5. Забезпечте зручне робоче місце та умови.
6. Бажано, щоранку дитині робити зарядку близько 30 хвилин..
7. Коректно поясніть, що під час підготовки іспитів не можна грати в комп'ютерні ігри, дивитися бойовики і фільми жахів. Необхідно берегти сили і нерви для підготовки.
8. Під час розумової напруги особливо потрібне збалансоване харчування,
9. Частіше спілкуйтеся зі своїми дітьми, переймайтеся їхніми проблемами, допомагайте розв'язувати їх. Займіть позицію «друга» для своїх синів і дочок.
10. Навчіть дітей керувати своїми емоціями.
11. Обов’язково допоможіть своїм дітям провести такі не хитрі маніпуляції і скласти розпорядок, якого варто дотримуватись!

Поради учням

ЯК ПСИХОЛОГІЧНО ПІДГОТУВАТИ СЕБЕ ДО ЗНО?

1. Оціни, що найбільше тебе лякає в процедурі ЗНО.

2. Склади список тих труднощів, з якими, на твою думку, доведеться зіткнутися. Це допоможе розібратися в проблемах і в ї усвідомленні тобою.

3. 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.

4. Подумай, хто міг би допомогти тобі в ситуації підготовки до ЗНО: батьки, друзі, Інтернет, педагоги або ще хто-небудь.

5. Проявляй ініціативу в спілкуванні з приводу майбутньої події.

Підготовка до тестування

θ Спочатку підготуйте місце для занять: приберіть зі столу зайві речі, зручно розташуйте необхідні підручники, допоміжні матеріали, зошити, папір, олівці.

θ Можна доповнити інтер'єр кімнати предметами жовтого й фіолетового кольору, оскільки такі барви підвищують інтелектуальну активність людини.

θ Складіть план підготовки. Складаючи план підготовки, чітко визначте, що саме сьогодні вивчатимете.

θ 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.

θ Чергуйте заняття з відпочинком.

θ Не прагніть запам'ятати матеріал усього підручника. Намагайтеся структурувати матеріал, склавши план або схему

θ Виконуйте якомога більше різних надрукованих тестів із предмета.

θ Тренуйтеся з годинником у руках, фіксуйте час виконання тестів (у частині А в середньому витрачайте по 2 хвилини на завдання).

θ Готуючись до іспитів, ніколи не думайте, що не впораєтеся із

завданнями, а, навпаки — подумки уявляйте картину тріумфу. θ Відведіть один день перед іспитом, щоб ще раз повторити найскладніші теми.

Напередодні тестування

ϖ З вечора відпочиньте якнайкраще, щоб уранці відчути себе бадьорим, сповненим сили, бойового настрою. Адже в цьому випробуванні Ви маєте проявити свої можливості та здібності.

ϖ Розрахуйте свій час так, щоб до пункту тестування прибути заздалегідь (не менше ніж за півгодини). У жодному разі не спізнюйтеся!

ϖ Продумайте, як одягнутися: у пункті тестування може бути прохолодно або жарко, а Ви працюватимете тривалий час.

Як поводитися під час ЗНО

θ Перед початком роботи не пошкодуйте кількох хвилин, щоб опанувати хвилювання.

θ Будьте уважні! На початку тестування Вам повідомлять необхідну інформацію (як заповнювати бланк, якими літерами писати). θ Дотримуйтеся правил поведінки! Не викрикуйте з місця. Якщо хочете запитати про щось інструктора в аудиторії, піднесіть руку

θ Не бійтеся! Перед тим, як записати відповідь, перечитайте завдання двічі і переконайтеся, що Ви правильно зрозуміли інструкцію чи умову завдання.

θ Розпочинайте з простих завдань! Спочатку відповідайте на запитання, у яких повністю впевнені, пропускайте ті, що викликають сумніви.

θ Пропускайте! Навчіться пропускати складні або незрозумілі завдання. Пам'ятайте: у тесті завжди будуть такі завдання, з якими ви обов'язково впораєтеся.

θ 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. θ Думайте тільки про поточне завдання! θ Відкидайте зайве! Метод виключення надасть Вам можливість сконцентрувати увагу всього на одному-двох варіантах, а не на всіх одразу, що набагато складніше.

Поради педагогам: «Підготовка учнів до ЗНО»

Які завдання допоможуть учням підготуватися до ЗНО?

Що треба робити: розв'язувати задачі чи вчити теорію, писати есе чи диктанти, проводити дослідження чи проходити тестівання? Обирайте на власний розсуд! Головне – систематично працювати. Найкраще запропонувати учням для виконання завдання, які змушували б застосовувати знання в різних ситуаціях, сприяли повторенню і закріпленню вивченого.

З яких тем починати повторення?

Можна розділити теми для повторення за ступенем вивченості, почати з тих, які найгірше запам'яталися, а далі розглянути ті, що вже опановані й не потребують багато часу та уваги. Логічно також почати із теми, яку учні запам'ятали або зрозуміли найгірше, а далі розглядати вже ті, що краще знайомі. Таким чином ми отримуємо більше часу для вивчення матеріалу. Проте корисно також буде почати повторення із знайомого матеріалу. У такий спосіб ми одразу зменшуємо обсяг повторюваного.

Які форми роботи використовувати – індивідуальні чи групові? Тут доречно поєднувати різноманітні форми і методи роботи: наприклад, учні самостійно повторюють теорію, а практичні завдання можуть виконувати парами або групами, пояснюючи одне одному матеріал і доповнюючи відповіді товаришів. І обов'язково тести! Треба, щоб учні якомога більше разів пройшли усі можливі тестування з предмету, який планують складати на ЗНО. З кожним пройденим тестом збільшується досвід, з'являється впевненість у власних силах.

Як представити інформацію?

Готуючи завдання для опрацювання, не забувайте про особливості психіки людини: краще запам'ятовується матеріал, який додатково підкріплений наочними засобами – малюнками, схемами, відео тощо. Якщо є така можливість, можна організувати екскурсію – в інше місто, на виробництво, в музей тощо.

Як фіксувати і зберігати дані? Запропонуйте учням підготувати бази даних, що у зручній формі представлятимуть необхідну інформацію – це можуть бути таблиці, схеми, конспекти, занотовані у зошиті або записані окремими файлами на електронних носіях. Нехай це буде шпаргалка, яку вони ніколи не візьмуть із собою на іспит. Проте точно систематизують і запам'ятають матеріал.