

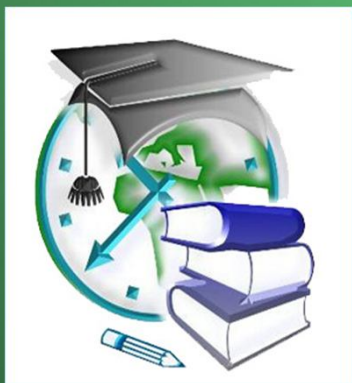


«ГОТУЄМОСЯ ДО ЗНО»

**Заняття з елементами тренінгу для учнів
випускних класів**

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ СТРЕС: ПСИХОЛОГІЯ ПОДОЛАННЯ

Зовнішнє незалежне оцінювання – неминучий етап життя для тих, хто хоче здобути вищу освіту. У перекладі з англійської “тестування” означає “перевірка”. І справді, під час тестування перевіряють найрізноманітніші риси людини — від знань до якостей пам'яті, мислення та вміння зберігати спокій, впевненості у своїх силах.



Найбільшою проблемою в ситуації тестування стає наше хвилювання. Гормон, який виділяється, коли людина відчуває страх, впливає на пам'ять. Це може бути причиною того, що деякі учні на іспитах цілковито забувають вивчений матеріал.

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ СТРЕС: ПСИХОЛОГІЯ ПОДОЛАННЯ (ПРОДОВЖЕННЯ)

- ✓ **Навички** емоційної саморегуляції, інформація з оптимальної підготовки та поведінки під час майбутнього тестування — саме цьому присвячена наша презентація.
- ✓ **Ви** дізнаєтеся, як зняти психологічну напругу під час тестування та допомогти собі досягти успіхів.
- ✓ **І тоді впевненість**, яку дає влада над самим собою, допоможе долати стрес перед відповідальними іспитами — це тренування до випробувань, яких не можна уникати у великій школі життя.
- ✓ **Однією із форм роботи**, яка вирішує завдання психологічної підготовки випускників до ЗНО, є тренінг для старшокласників.



Вправа «Асоціації»



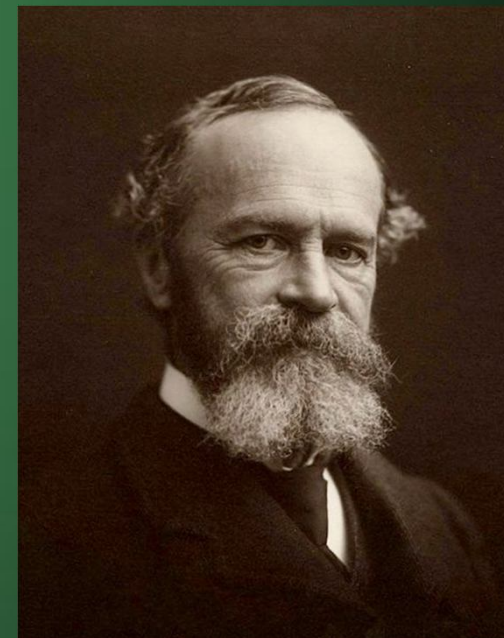


- ❑ **Зверніться до Вашої підсвідомості** — назвіть слова-образи, які виникають у Вас, коли Ви думаєте про майбутнє тестування. Ваші асоціації пов'язані з тривогами, непевністю у своїх силах?
- ❑ **Дуже важливо змінити цей настрій** на конструктивний, спрямований на плідну підготовку до тестування, **на успіх**.
- ❑ **Існує кілька способів** досягти цього.
- ❑ **Для того, щоб змінити свій стан** на іспиті від тривоги до впевненості, спробуйте створити у своїй свідомості **образ успіху**: чітко уявляйте його.



Д. Карнегі

«Виявляйте впевненість»,
— радить видатний
психолог Д. Карнегі і
наводить пораду свого
співвітчизника,
американського психолога
У. Джеймса:



У. Джеймс

*«Здається, що дія йде за почуттям, але насправді дія та почуття
посднуються: керуючи дією, що перебуває під контролем волі, ми
можемо керувати почуттям, яке не перебуває під цим контролем».*



Отже, **ви можете повернути собі впевненість**, якщо будете сидіти з бадьорим виглядом, діятимете і говоритимете так, наче ви вже пройнялися бадьорістю.

Ви впевнено даєте відповіді на запитання тесту, у вас світла голова, ви міркуєте логічно, швидко, аргументовано, згадуєте потрібну інформацію, відчуваєте радість та задоволення.

Використовуйте для самонавіювання хвилини переходу від сну до пробудження, відрізок часу, коли свідомість виходить зі стану дрімоти, але очі ще заплющені.

Вправа «М'язова релаксація»

- Сядьте, будь ласка, якнайзручніше, покладіть руки на коліна та закрийте очі.
- Зосередьте вашу увагу на руках.
- Вам треба відчутти тепло своїх рук, їхню м'якість.
- Якщо руки лишаються напруженими, просто дозвольте їм такими бути.
- Про те, що ви досягли повного розслаблення, можна судити з відчуття тепла та важкості рук.”



ВІПРАВА «ОПОНЕНТ»

- ❖ **Завдання перше** – написати на одній половині аркуша паперу позитивні моменти ЗНО, на другій — негативні.
- ❖ **Друге завдання** – обговорити виписані позитивні і негативні моменти ЗНО і постаратися перетворити негативні моменти на позитивні або нейтральні (робота в творчих групах).



ВПРАВА «РОБОЧИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ»

Вправа має відтворити реальну ситуацію тестування. За 15 хв. учні відповідають на 5 завдань в тестовій формі і пишуть міні-твір «Мої рецепти успіху».

- ❖ Чи складно було впоратися із завданням?
- ❖ Що заважало?
- ❖ Чи помітно було тих, хто намагався списати?
- ❖ Хто хоче зачитати свій невеличкий твір і поділитися з усіма своїми рецептами успіху?



ПСИХОГІМНАСТИКА «НАРОДЖЕННЯ ЗІРКИ»

- **Стояти розслаблено**, із заплющеними очима, руки вздовж тіла, ноги - на ширині плечей.
- **Уявіть собі:** у Вашому сонячному сплетінні є згусток енергії, що випромінює сильне світло.
- **Визначте** для себе його колір.
- **Уявіть собі**, що світло стає дедалі інтенсивнішим і виринається з вашого тіла, з пальців рук і ніг, з голови.
- **Уявіть собі**, що Ваше тіло світиться, як сонце, що вся кімната сповнилася світлом.



- **Тепер світло**, що виходить від Вас, проникає все далі... за цю кімнату... за будинок... воно осягає все навколо, всю нашу країну, ліси, гори і міста.
- **Уявіть собі**, що світло наповнює Ваш живіт і поступово заливає груди... стегна... плечі... спину.. коліна... лікті... потилицю... обличчя... ступні... кисті... пальці рук і ніг...
- **Дозвольте** цьому світлу заповнити все ваше тіло.



- **Уявіть**, ніби 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...

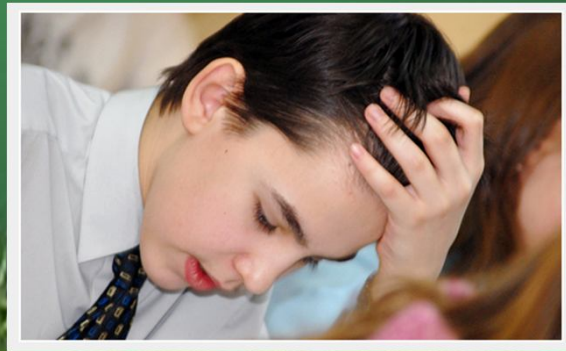
Цю вправу можна робити самому, коли відчуваєте втому при підготовці до тестування.



ВПРАВА «ОПТИМІЗМ — РЕАЛІЗМ»

Учням пропонують одним реченням відповісти на запитання:

- Згадайте свої досягнення (у навчанні, спорті тощо). Чи легко вони далися?
- Як ви почували себе, досягнувши мети?
- Чи можете використати ці методи у розв'язанні інших справ? Наприклад, якісно підготуватися до ЗНО?
- Назвіть невдалі спроби. Який висновок ви можете зробити?
- Розглядаючи кожен випадок, поміркуйте:
 - ✓ яка була ймовірність того, що так відбудеться;
 - ✓ чи можна було щось зробити, щоб покращити результат.



ВПРАВА «ПОРТРЕТ СУПЕР-УЧНЯ»

- Потрібно з кольорового паперу, картону, клею, фломастерів, старих журналів тощо створити портрет ідеального учня, який усе встигає зробити у своєму житті.
- Риси ідеального учня в одній людині поєднуються доволі рідко, але коли ви чогось хочете досягти в житті, то цей список стане підказкою до самовдосконалення і виховання характеру.



ВПРАВА «РЕЙТИНГ СПРАВ»

- Часто учні скаржаться на те, що їм не вистачає часу: і школа, і факультативи, і підготовка до ЗНО, і відпочити теж хочеться.
- Завдання:

Згадайте обсяг роману М. Мітчелл «Віднесені вітром». А написала його письменниця у той період життя, коли працювала в газеті з ранку до пізнього вечора. А часу в неї було, як і в кожного з нас, — 24 години на добу.
- Учні самостійно складають список справ, які вони роблять протягом дня, розподіляють їх за важливістю у порядку спадання.



- Потім записують на стікерах три перші справи і прикріплюють на фліп-чарті.
- Необхідно підвести групу до висновку, що в житті безліч справ, але не варто витрачати свій час на дрібниці. Краще визначати пріоритети і йти до мети.



ВПРАВА «ПЛАНУВАННЯ УСПІХУ»

Фахівці з реклами добре знають силу повторення.

Ми чуємо рекламу багато разів на день, бо нас хочуть переконати у чомусь.

Зробіть таку рекламу для себе. Напишіть свій власний лозунг.

Почніть так: *«Щодо моєї участі в ЗНО, то я хотів(ла) би, щоб...»*.

Продовжте цей рядок. Неодмінно закінчіть словами: *«І я можу це зробити!»*

Перечитуйте це гасло кожного разу перед сном. Повірте у свої сили.



- Якщо ж ви виконаєте його вчасно, у вас знизиться почуття тривоги.
- 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 ви не вкладаєтесь у графік, то можете ущільнити повторення деяких тем.

Випередження графіка зумовлює широку гаму позитивних емоцій:

- ✓ радості;
- ✓ успіху;
- ✓ впевненості у своїх силах.



ВПРАВА «ПОДОЛАННЯ»

- **Індіанська приказка** стверджує, що чекання смерті гірше від самої смерті. Справді, коли на нас чекає якась відповідальна справа, напередодні більшість із нас починає нервуватись, переживати.
- **Важливо** не дати тривозі взяти гору над нами. Головне — не зациклюватися на своїх переживаннях.
- **Скласти список** речей, які можуть відволікти від хвилювання напередодні тестування.
- **На паперових зірочках** пишуть найвдаліші варіанти і приклеюють їх на картонну хмаринку впевненості.



РЕЛАКСАЦІЙНА ТЕХНІКА «ПОДИХ ОЧИЩЕННЯ»

- Сядьте на стілець і тримайте спину прямо.
- Покладіть руки на коліна долонями догори.
- Вдихніть глибоко й видихніть без паузи між вдихом і видихом. Вдих — трохи швидший, ніж видих... Якщо хочете, можете надати своєму диханню якогось кольору. Наприклад, видихаєте сіре повітря.
- Уявіть, що ви видихаєте своє занепокоєння, свій страх, своє напруження. А повітря, яке ви вдихаєте, надайте якогось іншого, приємного кольору, наприклад, блакитного.
- Ви вдихаєте спокій, впевненість і легкість. (Можна повторити найважливіші пункти інструкції, зауваживши, що цю техніку краще застосувати перед тестуванням, щоб заспокоїтися, упорядкувати думки.)



ВПРАВА «ПРАВИЛЬНО — НЕПРАВИЛЬНО»



- Усі люди задоволені своїм розумом і ніхто - своєю пам'яттю.
- І справді, багато учнів у своїх невдачах у школі звинувачують пам'ять.
- Найчастіше - зовсім безпідставно.
- Виміряти обсяг пам'яті поки що жодному науковцеві не вдалося.



На думку американського вченого
С. Косна :

*«Ми ніколи навіть близько не
підходимо до межі наших сил, а
мозок працює лише на мізерну
частку своєї потужності».*

Не буває поганої пам'яті, є лише
невміння її використовувати.

