



# Психологічна підготовка до НМТ 2024



## 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 ЗНО/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 проходження НМТ.
- ▶ 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.

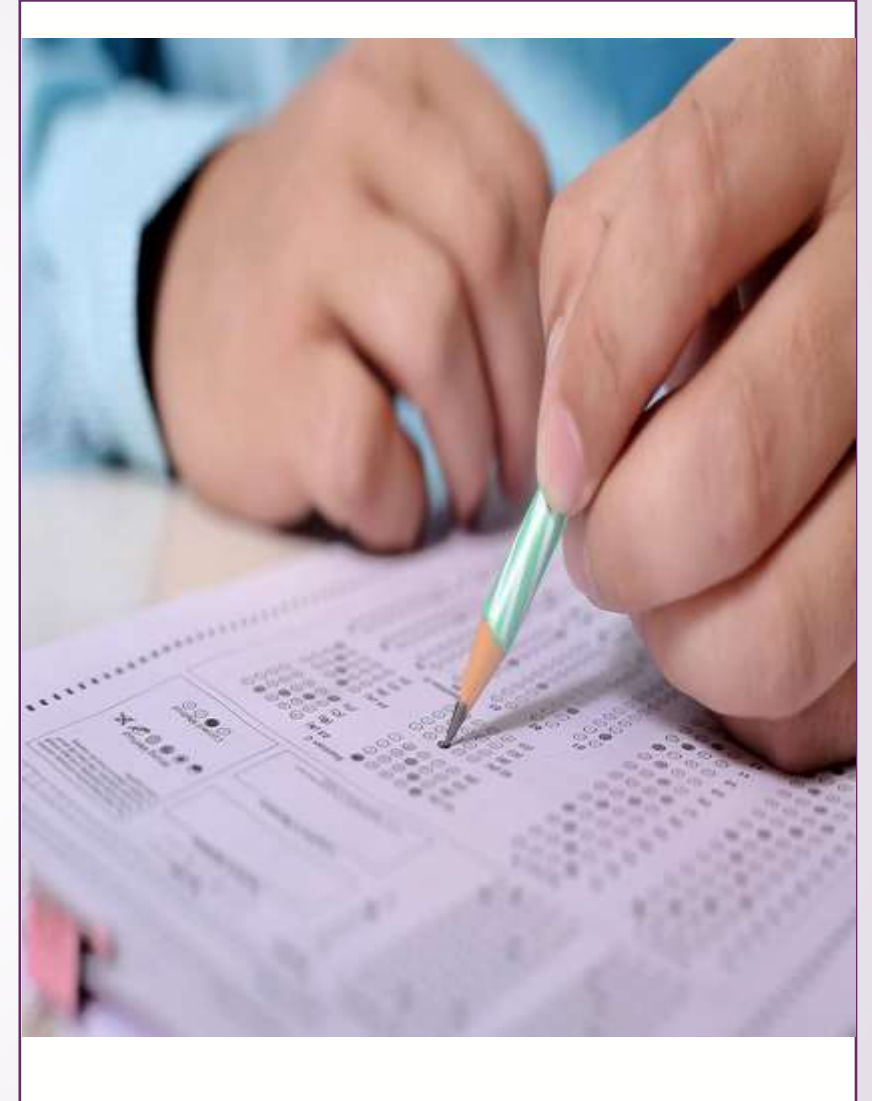


# Підготовка до тестування

- ▶ 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 ЗНО/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 заспокоєтеся, 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.

Практичний психолог Наталія Троценко



## 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!!!**

Практичний психолог Наталія Троценко