

як організувати підготовку до ЗНО

*Практичний психолог
Лобода О.М.*



Загальні поради: як упоратися з іспитовим стресом

- 1. Повірте в себе.** Ви не змогли б навчатися в школі, якби не були на це здатні. А це значить, що якщо ви виділите достатньо часу і підготуєтесь до іспиту належним чином, то обов'язково його складете, без зайвого хвилювання й занепокоєння.
- 2. Не намагайтесь завжди зробити все.** Завжди бути успішним і тягтися до зірок – це прекрасно. Але при цьому потрібно дотримуватися балансу. Думаючи, що оцінка нижча за «відмінно» означає провал, ви зводите для себе гори марного стресу. Необхідно завжди намагатися робити все добре, але не забувати, що ніхто не може постійно залишатися ідеалом.
- 3. Плануйте й уживайте послідовних заходів для подолання проблем.** Якщо чогось не розумієте в матеріалі курсу, то розладом і стресом ви не позбудетеся проблем. Необхідно вирішувати їх спочатку, дотримуючись порад вчителя або шукати допомоги в товаришів.
- 4. Не тримайте все в собі.** Шукаючи підтримки у друзів і ділячись із ними проблемами, ви значно знижуєте свою тривогу перед іспитом.
- 5. Дивіться на все у перспективі.** Іспити можуть здатися вам найзначнішою подією зараз, але в контексті всього вашого життя – це лише невелика її частина.

П'ять способів все встигнути

Незабаром розпочнуться іспити ЗНО. Як усе встигнути вивчити, повторити та ще й вирішити особисті справи? Скористайтеся цими способами у боротьбі зі втомою, напруженням, браком часу.

- 1. Плануйте завтрашній день.** Заведіть блокнотик, у який щовечора записуйте, що вам треба зробити завтра. І обов'язково перевіряйте, чи все із запланованого встигли зробити.
- 2. Не дивіться телевізор.** Ваше життя набагато цікавіше, ніж життя героїв серіалу чи подій в світі. Якщо станеться щось глобальне, то ваші друзі, родичі сповістять вас. Не забувайте, вам ще потрібно багато встигнути для свого зоряного майбутнього! Переконайтесь – життя без телевізора є.
- 3. Навчіться відпочивати.** Відчинок теж потрібно занести до списку важливих справ. Тільки після доброго відпочинку, прогулянки відновиться ваша розумова працездатність і здатність запам'ятовувати складний навчальний матеріал.
- 4. Переводьте увагу з одного заняття на інше.** Зміна видів робіт усуває одноманітність. Після того, як ви 3 години просиділи за книжками, можете піти на консультацію до друзів або допомогти батькам.
- 5. Визначте пріоритети.** Почніть свій день із вирішення важливого завдання. Менш важливі справи залиште на завтра.

ПОРАДИ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ІСПИТУ

1. Залишіть для підготовки до іспиту достатньо часу, щоб не виникла ситуація, коли потрібно прочитати весь матеріал курсу в останню хвилину. Цей підхід дозволить значно підсилити вашу впевненість у своїх силах і знизити передекзаменаційний стрес, адже ви знатимете, що витратили достатньо часу на підготовку й підготувалися добре.
2. Складіть розклад своєї підготовки до іспиту, щоб ви змогли стежити за часом і моніторити власний прогрес. Залишіть час на відпочинок і розваги, щоб уникнути перевтоми.
3. Тільки-но ви помітите, що увага розсіюється, а ваш мозок почав стомлюватися, влаштуйте короткий відпочинок. Після того, як ви повернетесь до занять, почуватиметеся відпочилими й будете готові готуватися далі.
4. Експериментуйте з різними методиками підготовки, щоб заняття стали для вас розвагою і ваша мотивація зросла.
5. Не пийте занадто багато кави і газованих напоїв; кофеїн тільки більше збудить ваш мозок і зробить його менш сприятливим до інформації. Харчуйтесь частіше і правильно; у період підготовки вашому мозку потрібно більше живильних речовин.
6. Регулярні, але помірні фізичні вправи підсилють вашу енергію, проясняють мислення і знижують відчуття стресу.
7. Спробуйте вправи йоги, дихальну гімнастику або інші способи розслаблення й подолання стресу. Вони допоможуть вам зняти напруження, підсилють концентрацію й увагу, а також поліпшать сон.

ПОРАДИ ДО ІСПИТУ

1. Уникайте паніки. Нервуватися перед іспитом – це природно, але панікувати – непродуктивно, тому що ви не зможете мислити чітко.
2. Найшвидший і найбільш ефективний спосіб подолання відчуття стресу й паніки – це заплющити очі й зробити кілька повільних, глибоких вдихів і видихів. Це заспокоїть вашу нервову систему. Одночасно можна проговорити про себе кілька разів: «Я спокійний і розслаблений» або «Я знаю, що зможу це зробити, і зроблю це добре».
3. Якщо ви відчуваєте у своїй голові порожнечу – не панікуйте! Паніка тільки ускладнить процес загадування та сприйняття інформації. Натомість, спробуйте на хвилину зосередитися на повільному, глибокому подиху. Якщо ви все ж не можете згадати необхідної інформації, переходьте до наступного питання; поверніться до забутого пізніше.
4. Після іспиту не потрібно марно гаяти час, засуджуючи та критикуючи себе за те, що, на вашу думку, ви зробили не так. Найчастіше власна самооцінка буває найбільш критичною. Привітайте й похваліть себе за те, що зробили правильно; візьміть корисне з того, що ви могли б, на вашу думку, зробити краще, і починайте підготовку до наступного випробування.

Якщо іспити справді змушують вас почуватися нездоровим, турбують або гнітять, не ховайте своїх почуттів. Поговоріть із кимось про це. У деяких культурах люди думають, що ділитися своїми почуттями й турботами з іншими – неправильно. Але це єдиний спосіб одержання допомоги й підтримки! В Англії кажуть: «Проблема, якою ти поділився – вирішена проблема». Отже, ви обов'язково маєте знайти того, з ким можете поділитися своїми турботами. Може, це буде ваш друг або член родини. Або викладач. Або лікар. Якщо одна людина не зможе вам допомогти, то зможе інша.

ЯК СКЛАДАТИ ІСПИТ

10 КОРИСНИХ ПОРАД ВІД ПСИХОЛОГА

1. Шукайте допомоги: запитайте у вашого вчителя або репетитора, як найефективніше підготуватися до іспиту та як поводитися на ньому.
2. Влаштовуйте собі короткі перерви під час підготовки до іспиту. Якщо ваш мозок утомиться, він не зможе запам'ятати нічого.
3. Плануйте свій час.
4. Відведіть достатній час на сон; харчуйтесь розумно.
5. Займайтесь фізичними вправами – прогулюйтесь, бігайте, займайтесь спортом або будь-якою фізичною активністю, приємною вам.
6. Залишайтесь позитивно налаштованим – не думайте про майбутнє або про можливий провал.
7. Налаштуйтесь на перемогу й будьте готові зробити максимально від вас залежне.
8. Будьте пильні – якщо ви почуваєтесь нездоровим, поговоріть із кимось про своє занепокоєння.
9. Не будьте занадто розслабленим! Невеликий стрес навіть корисний, тому що змушує вас готовуватися інтенсивніше.
10. Чиніть розумно – якщо обговорення іспиту з друзями засмучує вас – не робіть цього! Забудьте про складний іспит! Що минуло, того не змінити й не відправити!

Невелика фінальна порада. Якщо ви займаєтесь ввечері, не лягайте спати одразу після навчання. Ваш мозок і далі аналізуватиме інформацію й нескоро заспокоїться. Краще влаштуйте собі невеличку вечірню прогулянку.

ЯК ПОВОДИТИСЬ ПІД ЧАС ЗНО

Пам'ятка випускників!

1. Позбутися хвилювання у перші хвилини тестування допоможе глибоке дихання; зробіть вдих, потім повільний видих, уявляючи при цьому, що вдихаєте цілющий кисень, енергію, а видихаєте – хвилювання, невпевненість.
2. Не слід лякатися та засмучуватися у першу ж хвилину іспиту, що нічого не знаєш. Такого просто не може бути! Почніть із того запитання, на яке можете правильно відповісти. Поступово пригадаєте й інші відповіді.
3. Якщо не знаєте відповіді, то краще запитання залишити й перейти до наступного. Якщо залишиться час, можна буде потім повернутися до нього.
4. Пам'ятайте, що завдання в тестах не пов'язані одним з одним, тому знання, які застосували в одному, вже вирішенному, зазвичай не допомагають, а тільки заважають концентруватися та правильно відповідати далі.
5. Більшість завдань можна швидше вирішити, якщо не шукати одразу правильний варіант відповіді, а послідовно виключаючи ті, які явно не підходять. Метод виключення дозволяє сконцентрувати увагу на одному-двох варіантах.
6. Залиште час для перевірки своєї роботи, щоб встигнути продивитися її та помітити явні помилки.