

ЯК УНИКНУТИ СТРЕСУ ПІД ЧАС ЗНО ТП ПІДГОТУВАТИСЯ ДО ІСПИТУ.

При тестуванні випускники переживають напруження усамітнено й приховано. Його ж наслідки виявляються в інших формах. Розроблені рекомендації підкажуть, як вийти з такого становища з найменшими втратами, відпрацювати основні моменти підготовки та проходження відповідальних і неминучих етапів життя.

ПОРАДИ ПЕДАГОГАМ

Є деякі психологічні закономірності підготовки до тестування випускників, які повинні враховувати педагоги при навченні:

1. Виділяти головне.
2. Бачити подібне й відмінне, порівнювати.
3. Працювати зосереджено.
4. Згадувати те, що потрібно для відповіді на запитання.
5. Узагальнювати та диференціювати.
6. Міркувати та робити висновки.
7. Робити схеми-конспекти, в яких на окремих аркушах у вигляді логічних схем, моделей представлений зміст вивченої теми.

ПОРАДИ ЗДОБУВАЧАМ ОСВІТИ

П'ять способів усе встигнути

1. Плануйте завтрашній день. Заведіть блокнот, 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 герой серіалу чи подій у 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. Відпочинок 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 — потрібно відпочити, або переключитися на іншу діяльність.
5. Визначте пріоритети. Почніть свій день із вирішення важливого завдання. Менш важливі справи залиште на завтра.
6. Вчіться керувати своїми емоціями.
7. Усміхайтесь, навіть якщо вам не дуже хочеться. Сміх позитивно впливає на імунну систему.
8. Не забувайте хвалити себе щоразу, коли вам вдається впоратися із хвилюванням.
9. Живіть активно. По-перше, активні рухи не дають накопичуватися адреналіну, по-друге, відволікають від негативних думок: «Я не здам», «Я не знаю».

ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ПСИХОЛОГІЧНО

1. Для того, щоб у кризовій ситуації не втрачати голови, необхідно не ставити перед собою надзвадань і надмети. Не варто чекати, доки ситуація стане катастрофічною. Починайте готоватися до іспитів заздалегідь, помалу, по частинах, спокійно.
 2. Якщо дуже важко зібратися з силами і з думками, спробуйте запам'ятати спочатку найлегше, а потім переходьте до вивчення складного матеріалу.
 3. Щодня виконуйте вправи на зняття напруження, втоми, на розслаблення.
 4. Чергуйте розумову і фізичну працю.
 5. Нервуються завжди ті, хто погано знає матеріал. Щоб подолати свій страх, розповідайте самому собі вивчений матеріал, начебто ви робите це на іспиті.
- «Спокій і тільки спокій!» —так завжди в екстремальних ситуаціях казав Карлсон.

ЯК ЛЕГШЕ ЗАПАМ'ЯТОВУВАТИ

1. Запам'ятати легше те, що розумієш. Розподілене заучування краще від концентрованого. Учіться з перервами, а не все підряд, краще помалу, ніж одразу. Більше часу витрачайте на повторення по пам'яті. Це ефективніше за просте багаторазове читання. Якщо працюєте із двома матеріалами — великим і меншим — розумно починати з більшого.
2. Щоб уникнути хвилювань запитайте себе: «Чи допомагає хвилювання впоратися із ситуацією?». Коли ви зрозумієте, що ні, придумайте щось, що дійсно могло б зарадити.
3. Якщо ви можете порадитися з батьками, зробіть це. Попросіть їх підтримати вас. Якщо ви не можете поговорити з батьками, знайдіть іншого дорослого, якому ви довіряєте, і поговоріть з ним або нею. Удвох ви напевно, придумасте розумний план, як впоратися з вашими хвилюваннями.
4. Пам'ятайте: занепокоєння — це емоція, а не метод вирішення проблем. Якщо ваші переживання стали нав'язливими, зверніться до шкільного психолога.
5. Найкраще запам'ятується інформація, викладена на початку і в кінці тексту. Середина, зазвичай, швидко «вилітає з голови». Тому під час запам'ятування чи повторення приділіть особливу увагу середині.
6. Повторювати слід не механічно, а вдумливо, зосередившись на змісті. Після «завантаження» в мозок інформації, якщо її не повторити, втрачається 20—30 % у перші 10 годин. Щоб цього не трапилося, варто: прочитати текст, повторити його двічі, за 20 хвилин — тричі, за 8—10 годин — чотири рази, а за добу — 1 раз. Тільки після цього можна бути впевненим у тому, що інформація міцно «оселилася» в голові.
7. Яким чином можна найкраще все запам'ятати? Що для вас є найближчим: текст, малюнок, логічна схема, звукове відтворення? Вирішуйте самі, в якій системі вам ліпше працювати. Спробуйте знайти щось цікаве у найнуднішому матеріалі. Адже цікаве запам'ятується

набагато легше.

ПОРАДИ БАТЬКАМ

1. Контролюйте скільки спить ваш син чи дочка. Регулярне недосипання небезпечне для психіки, послаблюється імунітет і загострюються хронічні захворювання дітей.
2. В екзаменаційний період дуже важливе харчування випускників. Воно має бути повноцінним. Підліткам слід давати продукти, які містять вітамін Е. Він підвищує імунітет і стійкість до стресу. У натуральному вигляді є в картоплі, сої, кукурудзі, моркві, ожині, волоських горіхах.
3. Споживання на добу до 8 склянок рідини позитивно впливає на організм, зокрема, покращується робота нирок, вони краще протидіють урологічним інфекціям. При цьому корисно пити звичайну воду, натуральні соки. Вживання кави не підвищує працездатності, а підсилює стрес, викликає сильну сечогінну дію, що призводить до зневоднення організму і підвищеної роздратованості.
4. Звертайте увагу на посуд, з якого їдять ваші діти. Краще, аби він був золотавий. Цей колір заспокоює нервову систему, концентрує увагу, покращує настрій і пам'ять.
5. Частіше спілкуйтесь зі своїми дітьми, переймайтеся їхніми проблемами, допомагайте вирішувати їх. Займіть позицію «друга» у відносинах з дітьми.
6. Постараитесь, щоб у родині панував спокій, порозуміння. Розв'язання конфліктів залиште на потім.
7. Вірте у свою дитину, її здібності, знання. Дайте їй відчути, що ви її любите, розумієте і підтримаєте у будь-яких ситуаціях.

Успішне складання ЗНО — свято не тільки для дитини, але й для всієї родини. Не сприймайте відмінний результат як належний і єдиний можливий, у будь-якому разі порадійте з дитиною. Незадовільний результат — це не трагедія, це досвід. Не вішайте ярлика «нездара» на свою дитину. Обговоріть те, що трапилося, і врахуйте цей досвід. По суті, наші діти не просто складають іспити з навчальних предметів, вони вчаться долати труднощі. Ця форма перевірки знань є випробуванням характеру, сили волі, уміння потрібної миті проявити себе, показати свої досягнення в певній галузі, уміння не розгубитися, упоратися із хвилюванням — цього неодмінно треба вчити та вчитися.