

## Рекомендації студентам

### «Як зменшити емоційну напругу перед та під час ЗНО»

Будь-який іспит для людини завжди є певною мірою стресовою ситуацією. Ще актуальнішим це стає в умовах проходження зовнішнього незалежного оцінювання (ЗНО).

Процедура проходження зовнішнього незалежного оцінювання – діяльність складна, що відрізняється від звичного досвіду дітей і диктує особливі вимоги до рівня розвитку та зрілості психічних функцій.

### ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ДО ЗДАЧІ ЗНО

- ❖ Спочатку підготуйте місце для занять. Приберіть зі столу усі зайві предмети, зручно розкладіть свої зошити, підручники, ручки тощо;
- ❖ Можна доповнити інтер'єр кімнати жовтим та фіолетовим кольорами, оскільки вони підвищують розумову активність. НЕ потрібно перефарбовувати стіни, а достатньо картини, занавіски, серветки, лампи, тощо. Також цікаво зауважити, що за твердженням вчених запах лимону у вашій кімнаті підвищує розумову працездатність на 20%.
- ❖ Складіть план своєї роботи. Перед тим визначте - Хто ви є ? - сова чи жайворонки, в який час вам краще навчатися. Складіть план занять на кожен день. І поступово привчайтесь його дотримуватись. Починайте із найважливішого, але посильного. Легше залишайте на після обіду.
- ❖ Змінюйте заняття із відпочинком. Психологи встановили, що оптимальна тривалість заняття 30-40 хв. Максимум уваги досягається після 10-15 хв. від початку роботи. Тривалість перерв у першій половині дня не повинна перевищувати 5-10 хв. У другій половині дня тривалість кожної наступної перерви збільшуйте на 5 хв. Не забувайте у час відпочинку робити зарядку, займатися спортом, робити короткі прогулянки, допомагати батькам, тобто повністю відволікатися від навчання на короткий час.
- ❖ Тренуйтеся щоденно робити тести. Робіть це із секундоміром.
- ❖ Не потрібно заучувати напам'ять певні тексти, вчіться робити короткі записи, нотатки, регулярно їх переглядайте.

- ❖ Регулярно повторюйте матеріал, бажано через 10 хв., після того, як ви вивчали новий матеріал, а згодом через добу. Кожне наступне повторення повинно бути коротшим попереднього.
- ❖ Займайтеся самопереконанням. При всій своїй простоті, це є дуже дієва зброя. Повторюйте про себе: «Я знаю багато, я спокійний, я впевнений, я розумний і т.д.», «Я напишу добре тестування».

### **День перед здачею ЗНО**

Багато хто вважає, що щоб повністю підготуватися до іспитів бракує одного дня. Це невірно. Вже після обіду важливо припинити готуватися, здійснити прогулянку на свіжому повітрі, прийняти душ, підготувати одяг, документи, інші необхідні речі.

### **У день ЗНО:**

- Будь сконцентрованим. Не звертай уваги на поведінку оточуючих. Для тебе повинен існувати лише текст завдань і годинник.
- Дій швидко, але не поспішай. Перед тим як дати остаточну відповідь, двічі прочитай завдання, переконайся, що ти правильно зрозумів, що від тебе вимагається.
- Спочатку берись за ті завдання, у правильності відповідей яких ти не сумніваєшся.
- Пропускай! Потрібно навчитися швидко пропускати важкі і незрозумілі завдання, щоб згодом до них повернутися.
- Читай завжди уважно завдання до кінця. Розуміти завдання з перших слів і добудовувати закінчення за допомогою власної уяви – **це надійний шлях до помилок.**
- Думай лише про поточне завдання. Коли ти бачиш нове завдання, забудь про попереднє.
- Якщо попереднє завдання тобі не під силу, забудь про цю проблему. Наступне завдання це шанс набрати додаткові бали.

- Використовуй методику виключення. Якщо не знаєш правильної відповіді, то можна розпізнати усі невірні відповіді в силу їхньої абсурдності.
- Вгадуй. Довірся власній інтуїції і вона разом із твоїм логічним мисленням може тобі допомогти. Але це не означає, що взагалі не потрібно готуватись до тестування, а надіятись тільки на інтуїцію і власне везіння.

**Зовнішнє незалежне оцінювання** — це випробування для учасника, де враховуються не лише знання з даного предмету, а і володіння емоційним станом (вміння зберігати спокій) а відтак, впевненість у своїх силах. Адже, коли людина надмірно хвилюється, то вона не спроможна опанувати свій емоційний стан і, це може стати причиною того, що вона під час ЗНО повністю забуде вивчений матеріал.

Допоможе вам подолати відчуття страху та емоційного напруження перед ЗНО, сконцентруватись та знаннях предмету – психогімнастика, що поєднує в собі техніку релаксації і аутогенне тренування. Для початку пропонуємо опанувати метод аутогенного тренування, який розробив Іоганн Генріх Шульц — німецький психіатр і психотерапевт.

**Перед виконанням завдань ЗНО можна виконати наступні вправи:**

- порахуйте до 10;
- простежте за своїм диханням. Повільно вдихайте (на рахунок 7), затримайте дихання (на рахунок 3) і видихайте поступово, через ніс (на рахунок 10), прислухайтеся до своїх відчуттів;
- при собі на ЗНО дозволено мати пляшку з водою. Можна повільно попиту малими ковтками воду, сконцентрувавшись на своїх відчуттях;
- знайдіть якийсь невеличкий предмет (наприклад ручку, олівець) і уважно розглядайте його, не менше кількох хвилин. Ознайомлюйтесь з кольором, формою, структурою так ретельно, щоб можна було уявити цей предмет із заплющеними очима;

- подивіться у вікно на небо, розгляньте все, що ви бачите на ньому: форми хмаринок, колір неба і т.д., та лише потім повертайтеся до виконання завдань.

Ще один метод для подолання хвилювання перед важливим випробуванням — техніка релаксації. Її започаткував Герберт Бенсон — американський кардіолог, професор гарвардської медичної школи, практикуючий лікар.

**Щоб досягти кращих результатів техніки необхідно виконати певні умови, а для цього рекомендовані такі дії:**

- Сісти спокійно.
- Заплющити очі.
- Розслабити своє тіло, починаючи з м'язів ніг до м'язів обличчя.
- Дихати через ніс, усвідомлюючи як повітря проходить шлях до легенів. Після видиху повітря, промовити про себе слово, наприклад, «один». Вдихнути повітря і видихнути — «два» і т.д. Дихати легко, глибоко і вільно. Зберігати таку позу декілька хвилин. Потім можна розплющити очі, щоб поглянути на годинник. Далі можна розпочинати виконувати завдання. По закінченню виконання завдання, можна посидіти ще кілька хвилин із закритими, а потім з відкритими очима для того щоб відпочити.

Така техніка релаксації і аутогенне тренування не вимагають спеціального уміння та особливих тренувань. Варто лише перед ЗНО потренуватися для того щоб автоматизувати свої дії і у разі потреби їх застосувати. Досвід показує, що після виконання цих технік у тілі виникає відчуття задоволення, хорошого самопочуття, зниження споживання кисню.

Рекомендовано також застосовувати ці вправи лежачи в ліжку перед сном (у випадку коли важко заснути). Таке розслаблення знижує втому, допомагає швидкому відновленню фізичних сил і сприяє гарному настрою.