

Як підготуватися до ЗНО .

Поради психолога.

Щоб отримати гарний результат під час ЗНО, необхідно не лише володіти знаннями з предмету, а й бути впевненим у собі.

Впевненість цілком і повністю залежить від того, наскільки ви здатні «володіти ситуацією», вміти переборювати своє хвилювання. Для цього є багато порад. Ну наприклад, можна як мантру повторювати фразу, «Я спокійний, все добре», чи малювати кола на аркуші і т.д. Я ж вам пропоную вже зараз, паралельно з підготовкою по предмету, з якого будете здавати ЗНО, готуватися ще й психологічно. Така собі психогімнастика, яка допоможе сформувати у вас перед іспитом навички саморегуляції в напружених емоційних ситуаціях, подолати відчуття страху перед ЗНО, невпевненість у собі.

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.

Перед виконанням завдань ЗНО пропоную 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 попити малими ковтками воду, сконцентрувавшись на своїх відчуттях води;
- 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. Його започаткував Герберт Бенсон

— американський кардіолог, професор гарвардської медичної школи, практикуючий лікар.

Для досягнення кращих результатів даної техніки мають бути враховані такі умови:

- сприятлива навколо атмосфера (щоб нічого вас не відволікало);
- об'єкт зосередження у вигляді кодового таємного слова (наприклад — ручка, олівець чи дошка);
- звільнення думок від сторонніх чинників;
- зручне положення тіла (у даному випадку сидячи).
- Головне — комфорт і можливість розслабитися.

Для того, щоб досягнути таких умов, рекомендуємо виконати послідовно 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 показав, 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. Відкрию маленьку таємницю — спортсмени так роблять перед встановленням нових світових рекордів.