

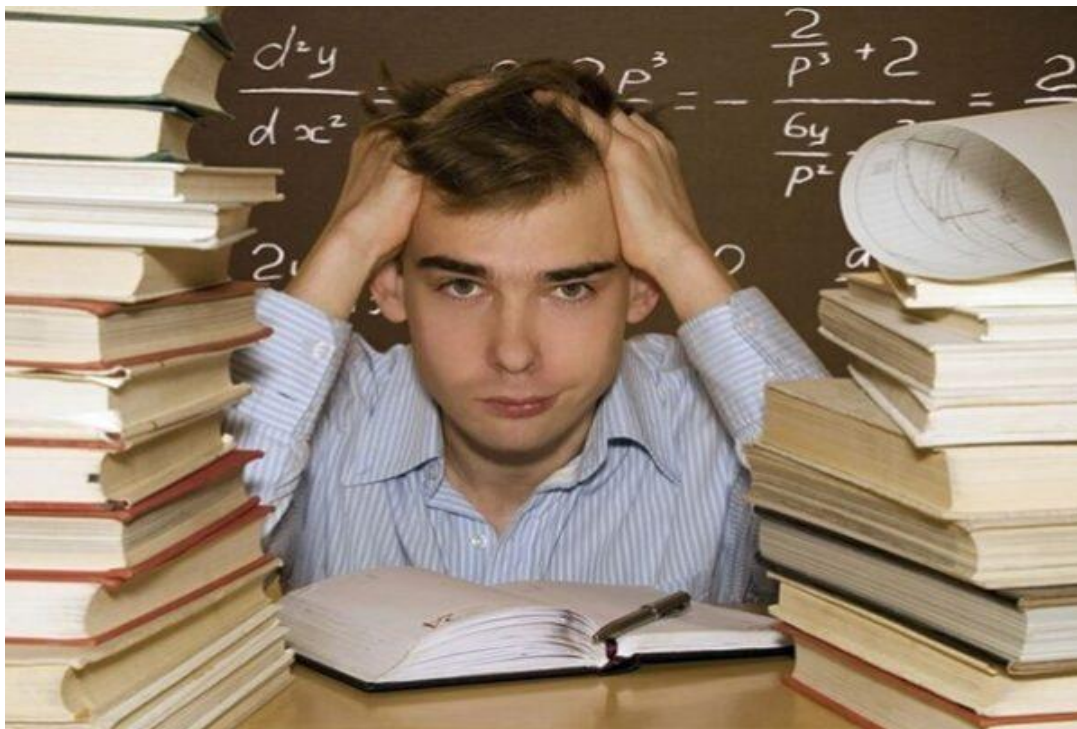
Тримаймо спокій та рівновагу: підготовка до НМТ 2024

Мабуть, немає людей, які б завжди залишалися спокійними, врівноваженими та впевненими в собі. Кожному властиві хвилювання, неспокій, навіть страх. Але вміння опанувати себе, зібратися у відповідальну хвилину та зробити все, як слід, – це теж не вроджене, інстинктивне вміння, його треба тренувати. Почати варто якраз під час психологічної підготовки до іспитів.



РЕКОМЕНДАЦІЇ ЗДОБУВАЧАМ ОСВІТИ

Здобувачі освіти завжди хвилюються перед іспитами, але цей рік, як і минулий, є більш складним порівняно з іншими. Адже йде війна, багато здобувачів освіти розлучені зі своїми родинами та домівками, перебувають за кордоном чи в іншому регіоні країни, потерпають від обстрілів, нестачі звичних речей та розпорядку, навіть від окупації. Отже, до звичайних проблем вступної кампанії 2024 року додано ще й зовнішні фактори.



Спочатку підготуйте місце для занять: приберіть зі столу зайві речі, зручно розташуйте необхідні підручники, посібники, зошити, папір, олівці. Можна ввести в інтер'єр кімнати жовтий і фіолетовий кольори, оскільки вони підвищують інтелектуальну активність. Для цього буває достатньо якоїсь картинки в цих тонах.

Складіть план занять. Плануючи кожен день підготовки, необхідно чітко визначити, що саме сьогодні вивчатимете. Не взагалі: «трохи позаймаюся», а які саме розділи і теми.

Почніть зі складнішого, з того розділу, який знаєте найгірше. Але якщо вам важко «розгойдатися», можна почати з того матеріалу, який найбільш цікавий і приємний. Можливо, поступово увійдете до робочого ритму, і справа піде.

Чергуйте заняття і відпочинок, скажімо, 40 хвилин занять, потім 10 хвилин — перерви. Можна у цей час помити посуд, полити квіти, зробити зарядку, прийняти душ.

Не треба прагнути до того, аби прочитати і запам'ятати напам'ять увесь підручник. Корисно структурувати матеріал, складати плани, схеми, причому бажано їх записувати. Плани корисні і тому, що за ними легко повторити якийсь матеріал.

Як запам'ятовувати матеріал. Психологи встановили, що наша оперативна пам'ять при одночасному сприйнятті здатна утримати і потім відтворити в середньому лише сім об'єктів. Тому матеріал краще розбити на смислові шматки, бажано, аби їх було не більше семи. Смислові шматки матеріалу необхідно укрупнювати й узагальнювати, виражати головну думку однією фразою.

Не слід квапитися, за будь-яку ціну запам'ятовувати складний текст, не розібравшись у його внутрішніх зв'язках, не зрозумівши міркувань автора. Серед другорядного потрібно виявити найголовніше.

Використовуйте асоціації. Метод локальної прив'язки полягає у побудові для ряду, що запам'ятовується, об'єктів іншого ряду — опорного, з добре знайомих або легких для вивчення об'єктів. Таким опорним рядом може бути послідовність кімнат у вашій квартирі, будинків на вашій вулиці тощо. Людина спочатку заучує опорний ряд, а потім використовує його елементи, аби зіставити з ними елементи заучуваного ряду. Отже, якщо в матеріалі мало внутрішніх зв'язків — озирніться довкола. Уявіть обстановку, в якій ви вивчали матеріал, і ви пригадаєте його, адже отримані одночасно враження запускають механізм згадування.



Як повторювати? Перекажіть текст своїми словами, і ви легше його запам'ятаєте, аніж просто прочитавши багато разів, — адже це активна розумова праця. Загалом, будь-яка аналітична робота з текстом дозволяє краще його запам'ятати. Це може бути переконання матеріалу, знаходження парадоксальних формулювань для нього, залучення контрастного фону або матеріалу тощо.

Конспектування. Виявляється, текст можна сильно скоротити, представивши його у вигляді схеми — «зірки», «дерева», «дужки» тощо. При цьому сприйняття та якість запам'ятовування значно покращуються через образність запису.

Таким чином, вам необхідно розбити великий текст не більш ніж на 7 частин, зв'язати ці частини між собою, виділити опори (слова і думки, що стоять за ними) і завчити їх.

У системі заучування матеріалу важливу роль відіграє повторення.

Виконуйте якомога більше різних опублікованих тестів з якогось предмета. Ці тренування ознайомлять вас із конструкціями тестових завдань.

Тренуйтеся із секундоміром у руках, засікайте час виконання тестів. Готуючись до іспитів, ніколи не думайте, що не впораєтеся із завданням, а навпаки, подумки малюйте собі картину тріумфу.

Залиште один день перед іспитом на те, аби знову повторити всі плани відповідей, ще раз зупинитися на складніших питаннях.

Ну й, нарешті, не забувайте: яким би важливим кроком у житті не було успішне проходження НМТ 2024, невдача ще не стане кінцем світу! Завжди можна повторити спробу наступного року чи взагалі обрати інший шлях у житті. Може, це підказка долі?...

ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ПСИХОЛОГІЧНО

Розмірковуючи, як підготуватися до НМТ, не нехуйте порадами спеціалістів. Адже ви не перша й не остання людина, яка нервує напередодні важливої події. Навіть коли якісь рекомендації видаються вам безглуздими, спробуйте хоч раз. Що ви втрачаєте?

Для того, щоб у кризовій ситуації не втрачати голови, необхідно не ставити перед собою надзавдань і надмети. Не варто чекати, доки ситуація стане катастрофічною. Починайте готуватися до тестів заздалегідь, помалу, по частинах, спокійно.

Якщо дуже важко зібратися з силами і з думками, спробуйте запам'ятати спочатку найлегше, а потім переходьте до вивчення складного матеріалу.

Щодня виконуйте вправи на зняття напруження, втоми, на розслаблення.



ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВТОМИЛИСЯ ОЧІ?

Виконайте дві будь-які вправи:

- погляньте по черзі вгору-вниз (25 с), ліворуч-праворуч (15 с);
- напишіть очима своє ім'я, по батькові, прізвище;
- фіксуйте погляд то на віддаленому предметі (20 с), то на аркуші паперу перед собою (20 с);
- намалюйте очима квадрат, трикутник — спочатку за годинниковою стрілкою, потім навпаки.

ЯК КРАЩЕ ХАРЧУВАТИСЯ



Харчування має бути 3—4-разовим, калорійним і багатим на вітаміни. Споживайте волоські горіхи, молочні продукти, рибу, м'ясо, овочі, фрукти, шоколад. Ще одна порада: перед іспитами не слід наїдатися.

ЯК ЛЕГШЕ ЗАПАМ'ЯТОВУВАТИ

1. Не завжди що більший обсяг матеріалу, то важче його запам'ятати. Великий уривок вивчати корисніше, ніж короткий вислів.
2. Запам'ятати легше те, що розумієш.
3. Розподілене заучування краще від концентрованого. Учїться з перервами, а не все підряд, краще помалу, ніж одразу.
4. Більше часу витрачайте на повторення по пам'яті. Це ефективніше за просте багаторазове читання.
5. Якщо працюєте із двома матеріалами — великим і меншим — розумно починати з більшого.

ЯК ПІДТРИМАТИ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ

1. Чергуйте розумову і фізичну працю.
2. У гімнастичних вправах перевагу слід віддавати перекиду, свічці, стійці на голові, оскільки посилюється притік крові до клітин мозку.

3. Бережіть очі, робіть перерву кожні 20-30 хвилин (відвести очі від книги, поглянути вдалину).

4. Мінімум телепередач та роботи за комп'ютером!

ЯК УНИКНУТИ ХВИЛЮВАНЬ

1. Запишіть на аркуші паперу, що вас непокоїть. Покладіть його під подушку або в ящик столу на сім днів. Доти, можливо, проблема вирішиться сама собою або її вже розв'яжете ви.

2. Запитаєте 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, придумаєте розумний план, як впоратися з вашими хвилюваннями.

4. Пам'ятайте: занепокоєння — це емоція, а не метод вирішення проблем.

5. Якщо ваші переживання стали нав'язливими, зверніться до шкільного психолога.

НАПЕРЕДОДНІ ТЕСТУВАННЯ

Багато хто вважає: для того, щоб повністю підготуватися до тестування, не вистачає лише однієї, останньої перед ним ночі. Це неправильно. Ви вже втомилися, і не треба себе перенапружувати. Навпаки, з вечора перестаньте готуватися, прийміть душ, прогуляйтеся. Виспіться якнайкраще, аби встати відпочилим, із відчуттям свого здоров'я, сили, з «бойовим» настроєм. Адже тестування — це своєрідна боротьба, в якій варто проявити себе, показати свої сили та здібності.

У пункт складання тестування приходьте без запізнь, краще — за півгодини до початку тестування. Опануйте свої емоції, зберіться з думками. Сміливо заходьте до аудиторії. Не сумнівайтеся, усе вийде. Сядьте зручно, випряміть спину. Подумайте про те, що ви вищі за всіх, розумніші й у вас усе вийде. Зосередьтеся на словах: «Я спокійний(а), я абсолютно спокійний(а)». Повторіть їх без поспіху, кілька разів. Думок відганяти не треба, оскільки це викличе додаткове напруження. На завершення стисніть руки в кулаки. Виконайте дихальні вправи:

- сядьте зручно;
- глибокий вдих через ніс (4—6 секунд);
- затримка дихання (2—3 секунди), потім видих.

Наведемо декілька універсальних рецептів для успішнішої тактики виконання тестування



Зосередьтеся! Після виконання попередньої частини тестування (заповнення бланків), коли ви з'ясували всі незрозумілі для себе моменти, спробуйте зосередитися і забути про людей довкола. Для вас мають існувати лише текст завдань і годинник, що регламентує час тесту. Кваптеся без поспіху! Жорсткі рамки часу не мають впливати на якість ваших відповідей. Перед тим, як вписати відповідь, перечитайте запитання двічі і переконайтеся, що ви правильно зрозуміли його суть.

Почніть із легких завдань! Почніть відповідати на ті запитання, в яких ви не сумніваєтеся, не зупиняйтеся на тих, які можуть викликати довгі роздуми. Тоді ви заспокоїтеся, думки стануть яснішими і чіткішими, увійдете до робочого ритму. Ви ніби звільнитеся від нервозності, і вся ваша енергія потім спрямується на складніші запитання.

Пропускайте! Треба навчитися пропускати складні або незрозумілі завдання. Пам'ятайте: у тексті завжди знайдуться такі запитання, з якими ви неодмінно впораєтеся. Просто безглуздо недобрати балів лише тому, що ви не дійшли до «своїх» завдань, а застрягли на тих, які викликають ускладнення.

Читайте завдання до кінця! Не прагніть зрозуміти умови завдання «за першими словами» і побудувати кінцівку у власній уяві. Це певний спосіб припуститися прикрих помилок в найлегших запитаннях.

Думайте лише про поточне завдання! Коли ви бачите нове завдання, забудьте, все, що було в попередньому. Зазвичай завдання в тестах не пов'язані одне з одним, тому знання, які ви застосували в одному, як правило, не допомагають, а лише заважають концентруватися і правильно вирішити нове завдання. Ця порада дає й інший безцінний психологічний ефект — забудьте про невдачу в минулому завданні (якщо воно виявилось заважким). Думайте лише про те, що кожне нове завдання — це шанс набрати бали.

Виключайте! Багато завдань можна швидше вирішити, якщо не шукати одразу правильний варіант відповіді, а послідовно виключати ті, які явно не підходять. Метод виключення дозволяє сконцентрувати увагу на одному-двох варіантах, а не на всіх п'яти-семи (що набагато важче).

Заплануйте два кола! Розрахуйте час так, щоб за дві третини всього відведеного часу пройти по всіх легких завданнях («перше коло»). Тоді ви встигнете набрати максимум балів на легких завданнях, а потім спокійно повернетеся і подумаете над складнішими, які спочатку довелося пропустити («друге коло»).

Перевірте! Залиште час для перевірки своєї роботи, принаймні, аби встигнути переглянути і помітити явні помилки.

Вгадуйте! Якщо ви не впевнені у виборі відповіді, але інтуїтивно можете віддати перевагу якійсь, то інтуїції слід довіряти! При цьому вибирайте такий варіант, який, на ваш погляд, більш імовірний.

Не засмучуйтеся! Прагніть виконати всі завдання, але пам'ятайте, що на практиці це нереально. Враховуйте, що тестові завдання розраховані на максимальний рівень складності, і кількість вирішених вами завдань може виявитися цілком достатньою для гарної оцінки.

ПОРАДИ БАТЬКАМ

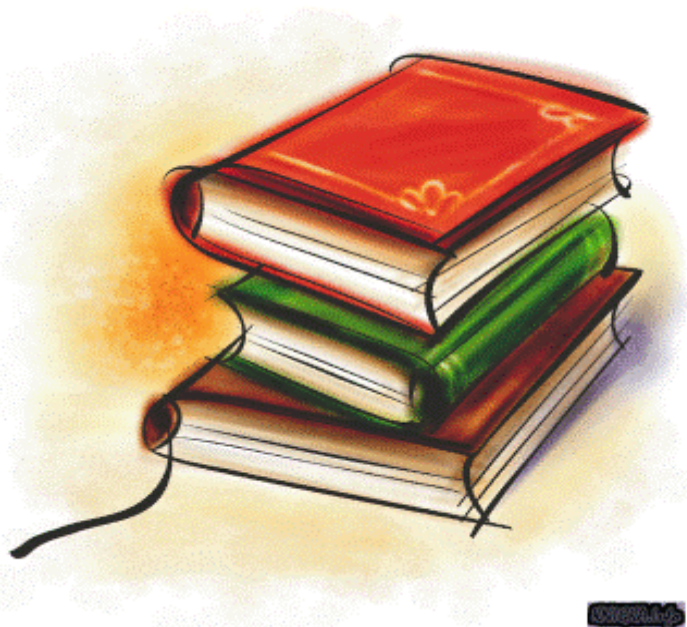
1. Поясніть дитині, що, попри велике значення тестування, на його проходженні життя не закінчиться. Навіть якщо дитина провалить випробування, це не стане «кінцем світу». Завжди є можливість пройти НМТ(ЗНО) наступного року, спробувати вступ на іншу спеціальність (коли на бажану не вистачає балів), може, взагалі змінити напрям підготовки.

2. Підбадьорюйте майбутніх здобувачів освіти! Основною тезою спілкування має стати фраза: «Я точно знаю, ти зможеш!». НЕ потрібно: порівнювати з іншими («От дивись, як готується ..., а ти!»), зневажати розумові здібності («Та куди ти лізеш, все одно з тебе толку ніякого!»), недовіряти («А ти точно займався? Я зараз перевірю, й якщо ні...»), вимагати та шантажувати («Я ж для тебе на двох роботах працюю, щоб ти вивчився, а ти!») – все це лише демотиватори. Хваліть дитину! Нагадуйте їй про те, що вона може, вміє, розуміє, треба лише постаратися, і все буде добре.

3. Зробіть усе, щоб дитині було комфортно займатися. Організуйте нормальне робоче місце, затишний куточок. Подумайте про те, як зробити не лише роботу, а й відпочинок повноцінним.

4. Слідкуйте за тим, щоб здобувач освіти не перевтомлювався та добре спав.

5. Подбайте про правильне харчування. Не змінюйте раціон різко, бо теж може вплинути на фізичний стан підлітка. Більше білку, «повільних» вуглеводів, чистої води, вітамінів... все це допоможе пережити складний період без втрат.



6. Дізнайтеся як взагалі налаштована ваша дитина, що вона думає про підготовчий процес і про те, як змусити себе готуватися до НМТ(ЗНО). Батьки, звичайно, знають краще, але ж жити й навчатися саме випускнику, чи не так?

7. Дуже важливо думати, як успішно скласти НМТ(ЗНО), але не слід заміняти підготовкою до вступу все нормальне життя! Ваш потенційний здобувач освіти вишу – це все ж таки ще дитина, і їй перш за все потрібні любов та підтримка родини.

