

Поради психолога учням по підготовці до ЗНО

Іспити, як і більшість явищ життя, – явище перехідне. Коли вони закінчуються, з'являється відчуття свободи, забуваються сльози, нервування, повертається спокійний сон. Але ж можна скласти іспит і з меншими втратами для власного здоров'я, отримати добрі оцінки й чекати наступного іспиту без страху та безсонних ночей.



Найоптимальніший варіант підготовки до складання іспитів:

Розпорядок дня:

Харчуватися слід три-чотири рази на день. Мед, горіхи, молочні продукти, риба, м'ясо, овочі та фрукти забезпечать баланс необхідних вітамінів і мінералів в організмі й відновлять енергетичні витрати. Нормальний здоровий сон і відпочинок зменшать навантаження на нервову систему. Не варто відмовлятися від звичних занять спортом – це буде своєрідним відпочинком.

Слід пам'ятати про біоритмо-логічні особливості: «сова» неефективно працює з 6 – 8 год. ранку, а «жайворонок» навряд чи буде працездатним до 2 – 3 год. ночі. В усіх людей рівень біологічної активності знижений із 17 до 18 години.

Можна вживати тонізуючі препарати, наприклад, із женьшеню чи елеутерококу. Каву краще пити вранці й небагато, лише для того, щоб прокинутися (для тих, хто звук саме так розпочинати свій день). Кава підсилює нервовість і тривожний стан у невпевнених собі людей. Заспокійливі медичні препарати зовсім не потрібні, їх можна вживати лише за призначенням лікаря.

Правильна організація вивчення навчального матеріалу:

Спочатку слід переглянути весь матеріал і розподілити його таким чином: якщо треба вивчити 100 питань за чотири дні, то в перші два дні вивчається 70% усього обсягу, третього дня – решта, четвертого – повторюють вивчене. При цьому складні теми варто чергувати з простішими – не обов'язково вчити всі питання поспіль.

Є й деякі психологічні закономірності, які слід враховувати.

1. Найкраще запам'ятовується інформація, викладена на початку і наприкінці тексту. Середина зазвичай швидко «вилітає» з голови. Тому під час запам'ятовування та повторення слід приділити увагу середині тексту.
2. Повторювати треба не механічно, а вдумливо, зосередившись на

змісті. Інформація після і «завантаження» в мозок, якщо її не повторити, утрачається на 20 – 30% упродовж перших 10 год. Щоб цього не сталося, слід прочитати текст, повторити його вдруге, через 20 хв. – утретє, а через 8 – 10 год. – учетверте, і ще раз – через добу. Тільки після цього можна бути впевненим у тому, що інформація міцно «оселилася» в голові.

3. Особливість «упізнавання». Дивлячись на текст, відчуваєш, що колись це все бачив, читав, отож вирішуєш, чи витратити час на це питання не варто й можна переходити до наступного. Насправді ж це – несвідомий самообман. І якщо не вивчити уважно те, що здається таким знайомим, на іспиті можна не відповісти на таке «знайоме» запитання.

4. Запам'ятати можна найкраще, якщо знати, що є «найближчим»: текст, малюнок, логічна схема.

5. Слід спробувати знайти щось цікаве у найнуднішому матеріалі, адже цікаве запам'ятовується набагато легше. Можна готуватися до іспитів удвох, адже одна голова добре, а дві – краще. Підготовка до іспиту удвох має свої переваги, якщо поставитися до цього серйозно й сумлінно.

Учити разом не варто, а от повторювати навіть бажано. Це краще робити напередодні іспиту.

Готуватися можна й так: перший день – самостійне вивчення, другий – повторення й переказування один одному. Було б добре розділити теми за інтересами, за складністю, за ступенем засвоєння: один розповідає те, що другий раніше не вивчив. Розповідати треба чітко, детально, емоційно. Можна проводити «репетиції» перед іспитом і наодинці: ставити собі запитання, уголос відповідати, привчатися слухати своє мовлення.

«Спокійно, тільки спокійно»:

Так завжди в екстремальних ситуаціях казав Карлсон. Слід скористатися його порадою. Адже нервують завжди ті, хто погано знає матеріал. Ті, хто зовсім нічого не знає, зазвичай спокійні. Ті, хто знає матеріал добре чи на середньому рівні, нажахані до останньої хвилини, поки не отримають оцінку. Щоб подолати свій страх, можна розповідати самому собі вивчений матеріал, начебто на іспиті. Уявіть складну ситуацію на іспиті й знайдіть із неї вихід. Поставте самі собі підступні запитання й дайте на них відповідь – переборіть свій страх ще до іспиту. Згадайте випадки свого успіху, подумки відчуйте їх іще раз. Спробуйте вдатися до аутогенного тренування. Налаштуйтеся на те, що «у мене все вийде» й повторюйте ці слова перед сном. На іспиті не втрачайте самовладання у складний момент, хоч це й нелегко. Згадайте про почуття гумору – іноді воно виявляється і в екзаменаторів. Складіть план відповіді на іспиті – це теж заспокоює.

Рекомендації учням із проблем тестування:

Тренуйся!

Перед офіційним тестуванням варто виконувати якнайбільше опублікованих тестів — просто заради тренування. Не можна навчитись добре вирішувати тести, не виконуючи їх самих, замінюючи цю практику іншими видами контролю і самоконтролю. Ці тренування не тільки призводять до знайомства з типовими конструкціями тестових завдань, а й дають вам інший досвід — самоспостереження й оптимальної саморегуляції під час тестування.

Поспішай!

Тренуйся із секундоміром в руках. Порівнюйте час, потрібний для виконання тестів. Обмежуйте його. Без подібних обмежень, що змушують працювати в максимально швидкому темпі, без імітації змагальної ситуації неможливо змоделювати той стрес (напругу), що викликає будь-яке тестування.

Випробовуй!

У тренуваннях застосовуйте правильну тактику, тобто додержуйтесь усіх рекомендацій, як правильно вирішувати окреме завдання чи тест у цілому. Наприклад, не слід двічі перечитувати малозрозумілу інструкцію, а треба відразу ж познайомитися з варіантами відповідей. Тоді зміст відповідей прояснить вам, що саме є необхідним в інструкції до даного завдання. Це конкретний приклад тактики, яку треба випробувати. Її можна освоїти й ефективно застосовувати, тільки активно тренуючись у тестуванні.

Угадуй!

Якщо ви впевнені у виборі, але інтуїтивно можете віддати перевагу якійсь відповіді перед іншими, то інтуїції варто довіряти. Така довіра, як правило, призводить до приросту балів.

Пропускай!

Треба навчитися пропускати важкі чи незрозумілі завдання. Пам'ятайте: у тесті завжди знайдуться такі завдання, з якими ви обов'язково впораєтесь. Просто нерозумно не дібрати балів тільки тому, що ви не добрались до «своїх» завдань, а застрягли на тих, навчальний матеріал яких вам невідомий. Звичайно така тактика може принести успіх далеко не завжди. Якщо тест побудований за принципом «сходів» і починається з легких запитань, то не варто пропускати всі перші завдання.

Виключай!

Багато завдань можна швидше вирішити, якщо не шукати відразу правильну відповідь, а послідовно виключати ті, які явно не підходять. Метод виключення дозволяє концентрувати увагу всього на одній-двох ознаках (а це легше), а не відразу на п'ятьох-сімох (що набагато складніше).

Скорочуй вибір!

Якщо кілька відповідей (1-2) із чотирьох чи п'яти варіантів здаються вам зовсім невідповідними, а інші — ті що підходять з однаковою ймовірністю, то в цьому випадку правильніше буде не пропускати це завдання, намагатись вибрати відповідь з інших просто

навмання. Шляхом такої тактики ви отримаєте більше балів. Це — теорія ймовірності. Адже «негативне знання» (про те, яка відповідь свідомо не годиться)- це теж знання, і нерозумно відмовлятися від його використання.

Думай тільки про поточне завдання!

Коли ви бачите завдання(питання), забувайте все, що було в попередньому: як правило, завдання в тестах не пов'язані одне з одним, тому знання, які ви застосовували в одному (уже вирішеному вами), як правило не допомагають, а тільки заважають сконцентруватись і правильно вирішити інше завдання.

Читай завдання до кінця!

Поспіх не повинен призводити до того, що ви будете намагатись зрозуміти умови завдання з «першими словами» й добудувати кінцівку у власній уяві. Це вірний спосіб зробити прикрі помилки в найлегших питаннях.

Не засмучуйся!

У будь-якому професійно підготовленому тесті чимало завдань, з якими ви просто не зможете впоратись (так заплановано). Більше того, усі 100% завдань зможуть виконати лише одиниці! Тому ніякого сенсу розхлюпувати емоційну енергію на передчасну досаду.

Навіть, якщо вам здається, що ви допустили занадто помилок і просто завалили тест, пам'ятайте, що дуже часто відчуття є помилковим: при порівнянні ваших результатів з іншими може з'ясуватись, що інші допустили ще більше помилок. У підсумку ви одержите якщо не найвищий бал, то цілком пристойний.

Ця установка особливо знадобиться «круглим відмінникам», які звикли при звичайних методах контролю домагатися максимального результату. Якщо ви хочете стати класним «тестовим бійцем», навчайтесь не тільки наносити удари, а й тримати їх (якщо висловлюватись термінами боксу). Треба категорично відмовитись від «комплексу відмінника», який не звик непохитно переносити окремі локальні невдачі.

Заплануй два кола!

Сплануйте середній час на кожне завдання таким чином, щоб за дві третини (максимум три чверті) сеансу пройти всі завдання «за першим колом». Тоді ви встигнете набрати максимум балів на легких для вас «своїх» завданнях, а потім зможете подумати й добрати щось на важких, які вам спочатку довелося пропустити.

БАЖАЄМО УСПІХІВ!