

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 витратами для власного здоров'я, отримати добрі оцінки й чекати наступного іспиту без страху і безсонних ночей.

Готуючись до тестування, старшокласникам важливо відчувати допомогу з боку дорослих. Це може бути як підтримка інформаційного характеру стосовно питань проходження процедури НМТ або опрацювання навчального матеріалу, так і психологічна настанова, переконання в тому, що за умови серйозної підготовки й виявлення ґрунтовних знань випускник може сподіватися на гарні результати. Така допомога має надаватися учням не лише батьками, а й педагогами, психологами. Під особливою увагою дорослих повинні залишатися тривожні, невпевнені в собі випускники. Бажано, щоб такі діти не отримували на свою адресу негативних оцінок, не піддавались критиці. Краще підбадьорювати їх, вселяти впевненість у власних силах.

Тому найоптимальнішим варіантом підготовки до складання іспитів та проходження тестового періоду є такий:

- Раціональне харчування (мед, горіхи, молочні продукти, риба, м'ясо, овочі та фрукти) забезпечать баланс необхідних інгредієнтів та відновить енергетичні витрати.

- Нормальний здоровий сон та відпочинок зменшать навантаження на нервову систему.

- Не варто в цей період відмовлятися від занять спортом чи улюбленої справи – це буде своєрідний відпочинок.

- Слід пам'ятати про біоритмологічні особливості: “сова”, неефективно працює о 6-8 годині ранку, а “жайворонок” навряд чи буде працездатним до 2-3 години ночі. В усіх людей рівень біологічної активності знижений із 17.00 до 18.00 години.

- Можна вживати тонізуючі препарати рослинного походження, наприклад, із женьшеню чи елеутерококу.

Правильна організація вивчення навчального матеріалу є чинником успішності. Інформації, третього дня – решта, а четвертого дня повторюють вивчене. При цьому складні теми можна чергувати з простими, не обов'язково вивчати всі питання поспіль.

Є й деякі психологічні особливості, які слід урахувати при вивченні матеріалу.

1. “Ефект краю”. Найкраще запам'ятовується інформація, вкладена на початку й наприкінці тексту. Тому під час запам'ятовування слід напружувати свої пізнавальні здібності саме при вивченні середини.

2. Повторювати матеріал теж слід вдумливо, оскільки після “завантаження в мозок” не повторити цю інформацію, 20-30% її втрачається впродовж перших 10 годин. Щоб цього не сталося, слід працювати з текстом так: спочатку прочитати

його, потім повторити вдруге, через 20 хвилин – утретє, а через 8-10 годин – учетверте, і ще раз – через добу.

3. Наявність власної стратегії та пошуку відбору інформації, свого інтелектуального стилю полегшує вивчення. Так, знаючи особливості своєї пам'яті, можна вивчати матеріал зорovo, можна проговорювати його вголос, або переказувати комусь, а іноді допомагає потрібна річ – шпаргалка.

4. Аутогенне тренування та власні формули заспокоєння налаштовують учнів на впевнений лад та оптимізм.

5. Підтримка батьків – один із чинників успіху.

Емоційний батьківський захист – велика підтримка перед іспитом. Водночас справжня підтримка повинна ґрунтуватися на підкресленні здібностей, та позитивних сторін дитини. Підтримувати свою дитину – значить вірити в неї. Підтримка заснована на вірі в природжену здатність особи долати життєві труднощі при підтримці тих, кого вона вважає значущими для себе. Дорослі мають нагоду продемонструвати дитині своє задоволення від її досягнень або зусиль. Інший шлях – навчити підлітка справлятися з різними завданнями, створивши у нього установку: «Ти можеш це зробити!».

Щоб продемонструвати свою віру в дитину, батьки повинні мати мужність і бажання зробити наступне:

- забути про минулі невдачі своєї дитини;
- допомогти дитині знайти впевненість у тому, що він/вона справляється із тим чи іншим завданням;
- пам'ятати про минулі успіхи і повертатися до них, а не до помилок.

Існують слова, які особливо підтримують дітей, наприклад: «Знаючи тебе, я упевнений, що ти все зробиш добре», «Ти знаєш це дуже добре» тощо. можна також за допомогою дотиків, сумісних дій, тощо..

(методичні рекомендації педагогічним працівникам, батькам та учням щодо психологічної підготовки до НМТ)

Будь-який іспит для учня завжди є певною мірою стресовою ситуацією. Ще актуальнішою ця істина стає в умовах проходження зовнішнього незалежного оцінювання (НМТ). Зовнішнє незалежне оцінювання – неминучий етап життя для тих, хто хоче здобути вищу освіту. У перекладі з англійської “тестування” означає “перевірка”. І справді, під час тестування перевіряють найрізноманітніші риси людини – від знань до якостей пам’яті, мислення та вміння зберігати спокій, впевненості у своїх силах. Зовнішнє незалежне оцінювання має низку особливостей, які можуть викликати у випускників різні труднощі, в тому числі і психологічні. Процедура проходження зовнішнього незалежного оцінювання – діяльність складна, що відрізняється від звичного досвіду учнів і диктує особливі вимоги до рівня розвитку та зрілості психічних функцій.

Для того, щоб абітурієнт впевнено почував себе під час проходження тестування, йому потрібна спеціальна психологічна підготовка. Психологічна допомога абітурієнтам під час зовнішнього незалежного оцінювання передбачає, перш за все, профілактику стресів та налаштування психічної сфери учня до процедури тестування. Найбільшою проблемою в ситуації тестування стає наше хвилювання. Гормон, який виділяється, коли людина відчуває страх, тривогу, впливає на продуктивність функціонування пам’яті та мисленевих процесів. Надмірна кількість гормону страху в організмі, може бути причиною того, що деякі учні на іспитах цілковито забувають вивчений матеріал.

Основна мета психологічної підготовки до НМТ – це забезпечення оптимальної реалізації психічних можливостей учнів та застосування, у максимальній мірі отриманих знань, умінь та навичок під час зовнішнього оцінювання.

Важливою в підготовці учнів до НМТ є роль учителя.

НМТ потребує високої працездатності протягом досить тривалого періоду часу (до 3 годин). Тому є дуже висока ймовірність зниження рівня якості роботи, виникнення відчуття втоми. Великого значення набуває оптимальний режим підготовки, щоб дитина не перевтомлювалася, їй необхідно робити перерви в заняттях. З метою запобігання втомлюваності на уроках вчителю необхідно використовувати методи переключення уваги, психологічного розвантаження, або ж фізкультпаузи, які учень може використати потім, під час проходження тестування. Доцільно включати дихальні вправи і вправи для очей, кінезіологічні методи. Вони сприяють активізації нервової системи і підвищенню тонуусу. Дуже ефективним є діафрагменне (глибоке) дихання, або дихання, що складається з частих, але неглибоких вдихів і видихів, з випинанням і втягуванням живота. Вправи для очей складаються в основному з рухів очима „вліво – вправо”, „вгору – вниз”, кругових рухів і переведення очей з близьких предметів на дальні.

На етапі підготовки дуже важливо навчити учня використовувати для саморегуляції діяльності різноманітні допоміжні засоби. Такими засобами

можуть стати пісочний годинник, який відміряє час, достатній для виконання завдання; складання списку необхідних справ (і їх поступове викреслення по мірі виконання), лінійка, яка вказує на потрібний рядок, і т.д.

Важливо розвивати у дитини навички самостійного оцінювання своєї роботи. Наприклад, корисно запитувати : «А що Тобі самому сподобалось у Твоїй роботі?» Якщо учню важко відповісти на запитання, можна запропонувати йому оцінити роботу за декількома критеріями: правильність відповіді, швидкість виконання і т. д. Не варто поспішати пропонувати готовий розв'язок або відповідь. Навпаки, краще спочатку поцікавитися його думкою.

Необхідно розвивати в учнів функцію контролю, навички самоперевірки: після завершення роботи знайти помилки, самостійно перевірити результати виконаних завдань. Основний принцип, яким потрібно керуватися: «Зробив – перевір, якщо є час – перевір ще раз». Крім того, необхідно створити відчуття важливості та позитивного ставлення до НМТ як унікальної можливості вступу до ВНЗ без додаткових матеріальних затрат.

Щоб навчальний матеріал краще засвоювався, важливо розвивати уяву й образне мислення: використовувати порівняння, образи, метафори, малюнки. Сухий теоретичний матеріал необхідно ілюструвати прикладами або наочністю. Не забувати використовувати вправи для зняття емоційної напруги.

Пам'ятайте, що випускники у процесі підготовки до ЗНО, шукають і сподіваються отримати від вчителя психологічну підтримку, що проявляється у вербальних позитивних оцінках або позитивних підкріпленнях в ситуаціях тривоги та хвилювань. Причиною хвилювання можуть бути сумніви у повноті та міцності знань, у власних здібностях:

Стрес у незнайомій ситуації, стрес через відповідальність перед батьками і школою посилює хвилювання і додає тривоги. Допоможіть учню відчувати впевненість в своїх силах, сформулюйте програму успішного проходження НМТ.

Порекомендуйте учням пройти пробне тестування, створюйте ситуації незалежного тестування (в ігровій формі або як варіант оцінювання) під час навчально-виховного процесу – це допоможе адаптувати психічну сферу до процедури тестування. Якщо під час проведення пробного тестування випускники отримують необхідну підтримку, вони будуть більш впевнено почувати себе в ситуації реального екзамену.

Для того, щоб подолати стресовий стан, який може виникнути під час підготовки, або складання НМТ вчителю або практичному психологу навчального закладу варто використовувати наступні вправи:

Вправа «Опонент». Мета: сформувати в учнів позитивний настрій на участь у зовнішньому незалежному оцінюванні, віднайти переваги незалежного тестування. Рекомендація: у тому випадку, якщо випускники не знайшли позитивних переваг, дорослому слід допомогти їм це зробити, але в жодному разі не відкрито й прямо, заявивши про свою думку. Учні повинні

самостійно прийти до необхідного висновку. Завдання педагога – лише направляти, керувати міркуваннями дітей.

Необхідно заздалегідь підготувати чисті аркуші паперу та ручки чи олівці.

Інструкція для учнів. Завдання складається з двох етапів.

I – етап. Візьміть аркуш і розділіть його на дві половини. Напишіть на одній половині позитивні моменти НМТ, а на другій – негативні. Коли всі завершили, переходимо до наступного етапу.

II етап – обговорення. Виписані негативні моменти НМТ потрібно перетворити на позитивні або нейтральні.

Вправа «Я переживаю стрес, коли...». Мета: привернути увагу випускників до свого внутрішнього стану, з'ясувати головні стресори випускників школи.

Хід вправи. По колу слід продовжити речення «Я переживаю стрес, коли...»

!!! Рефлексія: стреси, які виникають у житті, можна уявити як коридори, якими треба пройти: швидше, повільніше, важче, чи легше, однак пройти їх усе одно доведеться.

Вправа «Робочий експеримент». Інструкція для вчителя. Вправа має відтворити реальну ситуацію тестування. За 15 хв. учні відповідають на 5 завдань в тестовій формі і пишуть міні-твір

Інструкція для учнів. Вам треба написати міні-твір «Мої рецепти успіху», в якому має бути відповідь на наступні запитання:

- Чи складно було впоратися із завданням?
- Що заважало?
- Чи помітно було тих, хто намагався списати?

По завершенню обговорення: «Хто хоче зачитати свій невеличкий твір і поділитися з усіма своїми рецептами успіху?».

Вправа «Рейтинг справ». Інструкція для вчителя. Вам потрібно зауважити на те, що часто учні скаржаться на нестачу часу: і школа, і факультативи, і підготовка до ЗНО, і відпочити теж хочеться.

Інструкція для учнів. Складіть самостійно список справ, які ви робите протягом дня, розподіліть їх за важливістю у порядку спадання.

Потім записують на стікерах три перші справи і прикріплюють на видне місце.

Рекомендація. Необхідно підвести групу до висновку, що в житті безліч справ, але не варто витратити свій час на дрібниці. Краще визначити пріоритети і йти до мети.

Цю вправу корисно поєднувати ще з такою порадою: проставте за календарем дати, коли що треба вивчити і повторити. Прикріпіть цей список удома біля свого робочого місця і власноруч вносьте до нього позначки про «складання» вивченого матеріалу. Коли не вкладаєтесь у графік, то можете ущільнити повторення деяких тем. Якщо ж виконуєте його вчасно, у вас знизиться почуття тривоги. Випередження графіка зумовлює широку гаму позитивних емоцій: радості; успіху; впевненості у своїх силах.

У системі психологічної підготовки учнів до НМТ варто використовувати прості релаксаційні вправи із візуалізацією символів, що знімають психічну напругу, наприклад:

Встати із заплющеними очима, руки вздовж тіла, ноги на ширині плечей, розслабитись. Уявіть, що у вашому сонячному сплетінні є згусток енергії, що випромінює яскраве світло. Визначте для себе його колір. Уявіть собі, що світло стає дедалі інтенсивнішим і виривається з вашого тіла, з пальців рук і ніг, з голови. Уявіть собі, що Ваше тіло світиться, як сонце, що вся кімната сповнилася світлом. Потім уявіть, що Ви – неймовірно сильний маяк, і з вашого тіла б'є джерело потужної енергії. Збережіть у собі це відчуття сили та життєвої енергії. Потягніться трішки й розплющте очі. Ви знову свіжі й бадьорі, готові ефективно працювати далі. А тепер уявіть собі, що світло поширюється далі й далі, поки не вкриє всю Землю...

Вправа «Програмування долі». Напишіть свій власний лозунг. Почніть так: «Щодо моєї участі в НМТ, то я хотів(ла) би, щоб...». Продовжіть цей рядок. Неодмінно закінчіть словами: «І я можу це зробити!» Перечитуйте це гасло кожного разу перед сном. Повірте у свої сили.

Не менш важливою є роль батьків у системі психологічної підготовки до НМТ. Батьки – це найрідніші люди для кожного учня і тому їхня підтримка є необхідною та важливою.

Психологічна підтримка – це один з найважливіших чинників, що визначають успішність Вашої дитини під час складання НМТ. Справжня підтримка повинна ґрунтуватися на підкресленні здібностей та позитивних сторін дитини. Підтримувати свою дитину – значить вірити в неї. Підтримка заснована на вірі у природжену здатність особистості долати життєві труднощі за підтримки тих, кого вона вважає значущими для себе. Дорослі мають нагоду продемонструвати дитині своє задоволення, захоплення, свою радість і гордість від її досягнень або зусиль.

Інший шлях – навчити підлітка справлятися з різними завданнями, створивши у нього установку: «Ти можеш це зробити!». Щоб продемонструвати свою віру в дитину, батьки повинні мати мужність і бажання забути про минулі невдачі своєї дитини; допомогти дитині знайти впевненість у тому, що вона може впоратися із тим чи іншим завданням; пам'ятати про минулі успіхи і нагадувати їх. Існують слова, які особливо підтримують дітей, наприклад: «Знаючи тебе, я упевнений, що ти все зробиш добре», «Ти знаєш це дуже добре» тощо. Підтримувати можна також за допомогою дотиків, сумісних дій тощо.

Психологічні підказки батькам:

Забезпечте вдома зручне місце для занять і слідкуйте, щоб дитині ніхто не заважав готуватись до НМТ. Допоможіть дитині розподілити теми підготовки по днях. Ознайомтеся з методикою підготовки до тестування.

Не акцентуйте свою увагу на кількості балів, яку ваша дитина отримає під час ЗНО. Поясніть їй, що кількість балів не є показником її можливостей.

Не підвищуйте тривожність дитини напередодні НМТ, бо це негативно позначиться на результатах тестування.

Ви можете допомогти своїй дитині в складний період підготовки та складання ЗНО. Розумінням і підтримкою, любов'ю і вірою в її сили.

Зверніть увагу на харчування дитини. Подбайте, щоб вдома була поживна і різноманітна їжа, що забезпечить збалансований комплекс вітамінів.

Не залякуйте дитину НМТ, і не згадуйте про нього в негативному сенсі. Сформууйте в дитини спокійне ставлення до процедури тестування.

Психологічні підказки майбутнім учасникам НМТ.

- Кожен день варто виконувати спеціальні вправи, які допоможуть зняти емоційну напругу і втому. В день зовнішнього тестування такі вже звичні вправи допоможуть швидко побороти хвилювання.

- Позбутися хвилювання у перші хвилини тестування допоможе глибоке дихання: зробіть вдих, потім повільний видих, уявляючи при цьому, що вдихаєте цілющий кисень, енергію, а видихаєте хвилювання, невпевненість.

- Запорукою підтримання інтелектуальної форми є гарна фізична форма, тому займайся фізкультурою. Ось короткий комплекс, який допоможе протягом хвилини відновити працездатність і створити робочий настрій. Кожна вправа виконується протягом 8-10 секунд.

- Обертайте очима, намагаючись якомога більше побачити навколо себе. Шість разів за годинниковою стрілкою, шість разів – проти, і очі швидко „скинуть” втому.

- Сядьте прямо, покладіть руки на потилицю. Зробивши глибокий вдих, якомога міцніше притисніть голову до долонь і відпустіть.

- Продовжуючи сидіти прямо, візьміться руками за сидіння стільця і підніміть плечі якомога вище. Затримайтесь на декілька секунд і опустіть плечі.

- Поставте лікті на стіл, покладіть підборіддя на долоні, глибоко вдихніть і, зберігаючи шийку прямою, міцно притисніть підборіддя до долонь.

- Сидячи за столом, притисніть витягнуті руки одну до одної.

- Сидячи на стільці, піднімайте поперемінно прямі ноги з витягнутими пальцями.

- Перш, ніж починати роботу, треба усвідомити, що саме ти повинен зробити, скільки це має забрати часу, визначити порядок роботи.

- Плануючи графік роботи, пам'ятай, що найвища продуктивність праці настає через 20 - 30 хв. після початку роботи. Найскладніші завдання доцільно виконувати саме тоді. Простіші й цікавіші – наприкінці. Проте, якщо тобі важко, починай роботу з цікавішого.

- Починай роботу, відпочивши. Найкращий відпочинок – 1,5-2 год. сну або прогулянка, спорт, допомога батькам по господарству.

- Першу годину можна працювати без перерви, а далі необхідно робити 5-10-хвилинні перерви через кожні 40-50 хв. напруженої роботи, під час яких можна виконувати фізичні вправи.

- Якщо якесь завдання не можеш виконати одразу, не розгублюйся – спробуй повторити через якийсь час.

- Пам'ятай: перемога не завжди приходить до найсильнішого чи найспритнішого, але рано чи пізно вона приходить до того, хто вірить у себе.

Методичні поради учням

Тренуйся!

Перед офіційним (змаганням, атестаційним) тестуванням варто виконувати якнайбільше опублікованих тестів – просто заради тренування. Не можна навчатися добре вирішувати тести, не виконуючи їх самих, підмінюючи цю практику іншими видами контролю й самоконтролю. Ці тренування не тільки призводять до знайомства з типовими конструкціями тестових завдань, але дають вам і інший досвід – самостереження й оптимальної саморегуляції під час тестування.

Поспішайте!

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

Випробуйте!

У тренуваннях застосовуйте правильну тактику, тобто додержуйтеся всіх рекомендацій, як правильно вирішувати окремі завдання або тест у цілому. Наприклад, не слід двічі перечитувати малозрозумілу інструкцію, а потрібно відразу ж ознайомитися з варіантами відповідей. Тоді зміст відповідей пояснить вам, що ж 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.

Пропускайте!

Треба навчатися пропускати важкі або незрозумілі завдання. Пам'ятайте: у тесті завжди знайдуться такі завдання, з якими ви обов'язково впораєтесь. Просто нерозумно недобрати балів тільки тому, що ви не

добралися до «своїх» завдань, а застрягли на тих, навчальний матеріал, який вам невідомий. Звичайно, така тактика може принести успіх далеко не завжди. Якщо тест побудований за принципом «сходів» і починається з легких питань, то не варто пропускати всі перші завдання.

Вгадуйте!

Якщо ви впевнені у виборі, але інтуїтивно може віддати перевагу якійсь відповіді іншим, то інтуїції варто довіряти! Така довіра, як правило приводить до приросту балів.

Виключайте!

Багато завдань можна швидше, 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).

Скорочуйте вибір!

Якщо кілька відповідей (1-2) із чотирьох або п'яти варіантів здаються вам зовсім невідповідними, а інші підходящими з різною імовірністю, то у цьому випадку правильніше буде не пропускати завдання, а намагатися вибрати відповідь із 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 не розумно відмовлятися від його використання.

Думайте тільки про поточне завдання!

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

Це установка дає вам й іншим безцінний психологічний ефект – забудьте про невдачу в минулому завданні (якщо воно виявилось вам «не по зубах»).

Думайте тільки про те, що кожне нове завдання – це шанс набрати бали.

Читайте завдання до кінця!

Поспіх не повинен призводити до того, що ви будете намагатися зрозуміти умови завдання з «першими словами» і добудувати кінцівку у класній 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 впоратися (так заплановано). Більше того, всі 100% завдань зможуть виконати лише одиниці! Тому немає ніякого сенсу розхлюпувати емоційну енергію на передчасну досаду.

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

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

Заплануйте 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. (Подібний рецепт, на жаль, не годиться для комп'ютерних тестів, які часто просто не дозволяють повертатися до попередніх завдань далі, ніж на один крок).

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 навчанні:

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 ВИПУСКНИКАМ

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 героїв серіалу чи події 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 втратити голови, необхідно не ставити перед собою надзавдань і надмети. Не варто чекати, доки ситуація стане катастрофічною. Починайте готуватися 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. Учесь 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, придумаєте 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'ятовується інформація, викладена на початку і в кінці тексту. Середина, зазвичай, швидко «вилітає з голови». Тому під час запам'ятовування 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 -1 0 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'ятовується набагато легше.

ПОРАДИ БАТЬКАМ

1. Контролюйте скільки спить ваш син чи донька. 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 спілкуйтеся зі своїми дітьми, переймайтеся їхніми проблемами, допомагайте вирішувати їх. Займіть позицію «друга» у відносинах з дітьми.
6. Постарайтеся, щоб у родині панував спокій, порозуміння. Розв'язання конфліктів залиште на потім.
7. Вірте у свою дитину, її здібності, знання. Дайте їй відчуття, що ви її любите, розумієте і підтримуєте у будь-яких ситуаціях.

Успішне складання НМТ — 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.