

Поради випускникам. Як налаштуватися на ЗНО?

Страх перед зовнішнім незалежним оцінюванням відчують всі випускники, головне - навчитися приборкувати ці негативні емоції



Поради. «Правило 10»

1. Не зволікай з підготовкою. Пам'ятай, що часу у тебе не так багато, щоб його витратити, а й не так мало, щоб впадати в паніку. Використовуй свій час раціонально.

2. Не зациклюватися. Скільки б не залишалось до ЗНО, не можна тільки про нього думати вдень і вночі. Це викликає негативні емоції, надмірне емоційне збудження, а через них ти втомлюєшся і погано сприймаєш інформацію. Час від часу думай про щось приємне, мрій, влаштовуй собі "хвилини спокою", під час яких дозволяй думкам текти у вільному напрямку, не зосереджуючись ні на чому конкретно.



3. Не намагайся повністю позбутися від страху, адже абсолютна відсутність страху - це психічний розлад. Йому просто варто навчитися протидіяти, прийняти, усвідомити і проаналізувати. Відчувати страх цілком природно, але важливо вміти контролювати його рівень.



4. Не перевантажуй себе. Інтенсивна підготовка - запорука успіху, але важливо не перестаратися. Перевантаження викликає розлад сну, погіршує концентрацію уваги, стимулює тривожний стан. Тому не намагайся охопити все і відразу. Добре лише те, що в міру.

5. Не панікуй. Не все в цьому житті так складно, як може здатися на перший погляд. Якщо ти готуєшся систематично і сумлінно, то встигнеш не тільки вивчити, але і повторити пройдене. Тому перед ЗНО будеш досить добре підкованим, щоб впоратися з цією сходинкою на шляху до заповітного Олімпу.



6. Не зловживай продуктами з високим вмістом кофеїна. Незначна доза шоколаду здатна поліпшити ефективність розумової праці. Однак не забувай, що під час проходження ЗНО ти і так досить нервовий, відповідно, стимулювати мозок додатково кофеїном небажано, так як це посилить тривогу і унеможливить заспокоєння.



7. Не порівнюй себе з іншими. Розповіді про те, хто і скільки часу витрачає на підготовку, можуть дезорганізувати і сприяти посиленню занепокоєння. Почувши, що хтось займається вдвічі більше, ніж ти, починаєш докоряти собі, маючи вільну хвилинку. З'являється відчуття, що ти працюєш недостатньо, що, врешті-решт, призводить до невпевненості в собі. А між тим, на засвоєння одного і того ж матеріалу різним людям потрібен різний час. А тому, якщо ти встигаєш погуляти після занять - це значить, що ти просто вмієш раціонально використовувати свій час.

8. Не налаштовуй себе на невдачу. "Не можу!", "Не в силах!", "Не вдасться!", "Не вивчу!", "Не здам!" -

забудь ці фрази раз і назавжди!
Навпаки, старайся думати про хороше. Сформулюй все, до чого прагнеш, і уяви, що ти це вже маєш. Час від часу говорить нехай собі про це вголос.



9. Не лишай себе права на помилку. Зробити абсолютно все ідеально - це просто фізично неможливо, а тому при складанні тесту думай тільки про якість виконання завдань, а не про можливий результат.

10. Не забувай про відпочинок. Музика, спорт, спілкування з друзями - це найефективніші способи позбутися хвилювання. Візьми собі за правило щодня влаштовувати моменти релаксації. Не зневажай сном - для ефективної підготовки спати потрібно не менше восьми годин на добу.



Ось такі нехитрі поради допоможуть пережити ЗНО і успішно подолати цей ступінь на шляху до вищих вершин і ще більш вагомих звершень в майбутньому.