

Без паніки. Як не хвилюватися перед іспитом, ЗНО

Період іспитів неминуче супроводжується хвилюванням і стресом. Ми розповімо вам, як хвилювання заважає готуватися до ЗНО, і як можна знизити рівень тривожності учнів.

Іспит — це завжди хвилювання і страх. Причому ці симптоми супроводжують нас протягом усього життя. Школярі хвилюються перед контрольними або підсумковими іспитами, студенти — в період сесії, майбутні водії — перед іспитом для отримання прав.

Частково саме хвилювання допомагає нам мобілізувати свої сили, але, в той же час, це почуття заважає нам, і таїть в собі справжню загрозу.

Стрес і хвилювання зачіпають більшість систем людського організму, але перш за все негативно впливають на роботу нервової, серцево-судинної та імунної системи. Надмірне хвилювання викликає поштовх пульсу і стрибки артеріального тиску. Через збої у роботі організму часто виникають порушення в емоційній сфері особистості: перепади настрою, проблеми у спілкуванні з батьками й однолітками.

Звідки взагалі береться хвилювання?

В даний час спостерігається не сама приємна тенденція — все частіше в дитячому віці проявляються невротичність і тривожність, підвищене занепокоєння й емоційна нестійкість.

Якщо школяр готується до іспитів неправильно, несистематично або занадто старанно, великі шанси довести свій організм до стресового стану. Стрес з'являється, коли випускники проводять за підручниками занадто багато часу, забувають про необхідність повноцінного відпочинку або постійно недооцінюють свої сили, сумніваються в достатності знань.

Чому ми хвилюємося, і що з цим робити?

Страх перед іспитом — це щось більше, ніж просто неприємне відчуття. Багато школярів знають, що через хвилювання результат екзамену може виявитися зовсім не таким, яким хотілося б. Часто найсильніший страх перед іспитом — це страх розхвилюватися.

Деякі школярі й студенти вважають, що відмінники не нервують перед іспитом. Це не так. Страх перед іспитом у житті відчувала кожна людина, навіть та, яка знає все. Є дві причини, якими може бути викликаний даний вид страху.

Перша причина — це невпевненість у своїх силах. Причому найчастіше така невпевненість викликана не реальними пробілами в знаннях, а надмірною підозрілістю й невротичністю школяра. Зрозуміло, подібного роду невпевненість з'являється й у тих, хто реально оцінює свої сили й розуміє, що його знанням не вистачає повноти й системності.

Реальні проблеми з рівнем знань усунути легше, ніж уявні. Достатньо приділити увагу додатковій підготовці, перечитати підручник, подивитися відеопояснення в інтернеті, позайматися з репетитором, в кінці кінців.

Набагато важче працювати над самооцінкою, перестати сумніватися в собі. У таких випадках школяреві потрібна підтримка батьків і вчителя.

Порада вчителю: Позитивна оцінка знань школяра додасть йому впевненості, якщо ви знайдете правильні слова. Підбадьорювання в душі: «У тебе все вийде і взагалі ти розумниця» — малоефективні. Скажіть те ж саме, але мовою фактів: «На іспиті будуть ось такі завдання, згадай, на уроках ти завжди легко справлявся з ними, твори даються тобі краще за всіх у класі. Я сама іноді їх по два рази перечитувала» і т. п.

Друга причина — переоцінка значущості іспиту.

ЗНО — це, мабуть, найважливіше випробування в житті школяра. Від результату цього іспиту залежить подальша доля. У зв'язку з цим, поява хвилювання, внутрішньої напруги і тривоги — цілком закономірно.

Щоб знизити рівень тривоги, викликаний подібним стресом, потрібно навчити школяра правильно інтерпретувати ситуацію. Для багатьох випускників недоотримати один-два бали на іспиті — трагедія всього життя. Хлопці часто ставлять перед собою завищені вимоги. Нерідко ситуацію нагнітають ще й батьки.

Порада батькам: Не ставте ультиматум, не погрожуйте дитині, не сгущайте фарби. Дайте їй трохи волі. Спокійно поговоріть про її бажання й про те, як вона уявляє своє майбутнє.

Разом уявіть різні ситуації: обговоріть, що ви будете робити, якщо дитині вдасться отримати вищий бал, і як вчините, якщо їй не вистачить кілька балів для вступу в обраний вуз.

Що потрібно зробити, щоб не панікувати напередодні ЗНО?

1. Ставте цілі. На жаль, багато випускників навіть в кінці навчального року не до кінця впевнені, куди збираються вступати й яку професію обрати. Така невизначеність створює додаткове напруження.

Батьки і вчителі повинні допомогти випускнику визначитися і підказати, які кроки йому потрібно зробити на шляху до досягнення своєї мети. Цілеспрямованість допомагає об'єктивно оцінити свої сили, підійти до підготовки більш осмислено і системно.

2. Дисциплінуйте себе. Запам'ятайте просте правило — системність і порядок у всьому.

Вивчайте матеріал комплексно, у взаємозв'язку між розділами шкільної програми, і обов'язково рівними порціями. Ні в якому разі не відкладайте на останній тиждень.

Давайте мозку відпочити. Для цього корисно перемикаючись на заняття, не пов'язані з навчанням: творчість, хобі, справи по релаксації.

Загартуйте тіло. Не забувайте про необхідність фізичних навантажень. Це одне з найважливіших умов гарного сну.

Харчуйтеся правильно. Повноцінне й правильне харчування може попередити виникнення стресу. Не зайвим буде прийом вітамінів.

3. Дізнайтесь «ворога» в обличчя.

Страх перед невідомим живе в кожному з нас. Тому треба приділити увагу розбору та аналізу типових завдань ЗНО.

Ознайомтеся з методичними рекомендаціями по підготовці до ЗНО з обраних предметів. У методичних рекомендаціях дано корисні поради та розібрані типові помилки випускників попередніх років.

Згадайте вираз «попереджений — значить озброєний», яким би побитим воно вам не здавалося. Приділяйте більше часу розбору завдань і допоможіть випускникам усвідомити свої слабкі і сильні сторони.

Проведіть пробний іспит в атмосфері максимально близькою до реального ЗНО, щоб на реальному іспиті учні почували себе вільніше.