

СПЕЦІАЛІЗОВАНА ШКОЛА № 173 СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА

ЯК ПРАВИЛЬНО ГОТУВАТИСЯ ДО ІСПИТІВ

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 іспити із меншими витратами для власного здоров'я, отримати добрі оцінки та чекати наступного іспиту без страху та безсонних ночей. Іспит можна оцінити як:

- ♦ «перетравлювання» значного обсягу інформації, яке пов'язано з великим навантаженням на мозок;
- ♦ серйозне емоційне напруження та навантаження на нервову систему;
- ♦ оцінювання не лише знань дитини, а й її особистості.

Страх, що виникає у дитини перед іспитом, пояснюється тим, що вона боїться не лише отримати низький бал, а й осоромитися слабкою, невпевненою поведінкою.

ПРАВИЛА ОРГАНІЗАЦІЇ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ

Підготовка приміщення. Перш ніж розпочати підготовку до іспитів, слід обладнати місце для занять: прибрати зайві речі, зручно розташувати потрібні підручники, посібники, зошити, папір тощо. Бажано ввести до інтер'єру жовтий та фіолетовий кольори, оскільки вони підвищують інтелектуальну активність.

Рівень занепокоєння – рівень домагань. Щоб зменшити рівень тривожності та занепокоєння перед іспитами, вам необхідно серйозно готуватися протягом тривалого часу. Однак, якщо ви мало знаєте, але при цьому маєте високий рівень домагань, пов'язаний зі вступом, у вас будуть спостерігатися занепокоєння та тривога. Для їх зняття необхідно або добре підготуватися, або знизити рівень домагань.

Складання плану. Приступаючи готуватися до іспитів, корисно скласти план. Спочатку визначитися, хто ви – "сова" чи "жайворонок", і в залежності від цього максимально завантажити ранкові чи, навпаки, вечірні години. Складаючи план підготовки на кожний день, треба викинути зі свого лексикону фразу на кшталт «Трохи позаймаюся», а доцільно чітко визначити, що саме сьогодні ви будете вивчати (розділ, тема, питання тощо).

При підготовці до іспитів із будь-якого предмета доцільно також структурувати матеріал за допомогою планів, схем, причому робити це в письмовому вигляді. Досить часто буває так: вам здається, що ви все знаєте, пам'ятаєте, а починаєте відповідати – і ваша відповідь виходить уривчастою, фрагментарною. Записуючи план відповіді, ви стаєте в позицію людини, яка передає свої знання іншим, тобто робить те, що треба робити, відповідаючи на екзамені.

Налаштування на роботу. Звичайно, добре починати, поки ви ще не втомилися, поки свіжа голова, із найважчого, з того, що ви знаєте найгірше. Але буває так, що займатися зовсім не хочеться, у голову нічого не лізе, немає настрою. У такому разі

краще почати з того, що ви знаєте найкраще, що для вас є найцікавішим і найприємнішим. Можливо, поступово ви налаштуєтесь на роботу й зможете подужати й більш важкі та менш цікаві теми.

Спочатку слід переглянути весь матеріал і розподілити його таким чином:

Якщо потрібно вивчити 100 питань за 4 дні, то в перші 2 дні вивчаються 70% всього обсягу інформації, 3 день вивчається решта, 4 день для повторення вивченого. При цьому складні теми варто чергувати з простими – не обов'язково вивчати всі питання поспіль.

Є деякі **психологічні закономірності, які варто враховувати**:

1. **«Чинник межі»**. Найкраще запам'ятовується інформація, викладена на початку і наприкінці тексту, середина звичайно швидко «вилітає» з голови. Тому під час запам'ятовування та повторення особливу увагу слід приділяти середній частині тексту.

2. **Розуміти, а не просто запам'ятовувати**. Повторювати треба не механічно, а вдумливо, зосередившись на змісті. Інформація після «завантаження» в мозок, якщо її не повторити, втрачається на 20 – 30% упродовж перших 10 годин. Щоб цього не сталося, слід прочитати текст, повторити його вдруге, через 20 хвилин – втретє, а через 8-10 годин – учетверте, і ще раз через добу. Тільки після цього можна бути впевненим, що інформація міцно оселилась в голові. Для поліпшення механічного запам'ятовування дат, цифр, символів необхідно створити яскраві асоціативні образи (причому бажано, щоб вони були нестандартними та мали зв'язок з контекстом, що запам'ятовується).

3. **Особливість «упізнавання»**. Дивлячись на текст, відчуваєш, що колись це все бачив, читав, отож вирішуєш, що витратити час на це питання неварта та 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, мовленнєве відтворення.

5. Слід спробувати **знайти щось цікаве** в найнуднішому матеріалі, адже цікаве запам'ятовується небагато легше.

Підтримка батьків та друзів - один з чинників успіху. Емоційний батьківський захист – велика підтримка перед іспитом. Можна готуватися до іспитів удвох з другом, однокласником, адже одна голова добре, а дві – краще. Готуватися до іспиту удвох має свої переваги, якщо поставитись до цього серйозно та сумлінно. Учити разом неварта, а от повторювати навіть бажано. Це краще робити на передодні виступу.

Готуватися можна й так: перший день - самостійне вивчення, другий повторення й переказування один одному. Було б добре розділити тему за інтересами, за складністю, за ступенем засвоєння.: один розповідає те, що другий раніше не вивчив.

Розповідати треба чітко, детально, емоційно. Можна проводити «репетиції» перед виступом і наодинці: ставити собі запитання, уголос на них відповідати, привчатися слухати своє мовлення.



РОЗПОРЯДОК ДНЯ

♦ **Харчуватися** необхідно 3-4 рази на день. Мед, горіхи, молочні продукти, риба, м'ясо, овочі та фрукти забезпечать баланс необхідних поживних інгредієнтів в організмі та відновлять енергетичні витрати організму.

♦ **Нормальний здоровий сон** та повноцінний відпочинок зменшать навантаження на нервову систему. Не варто відмовлятися від щоденних занять спортом, розмов по телефону - це також буде своєрідним відпочинком.

♦ Слід також пам'ятати про **біоритмічні особливості**: «сова» не ефективно 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 до 18 години.

♦ Можна вживати **тонізуючі препарати**, наприклад, із женьшеню чи елеутерококу. Каву пити тільки вранці і небагато, лише для того, щоб прокинутися (для тих, хто саме так звик розпочинати свій день). Кава підсилює нервовість та тривожний стан у невпевнених в собі людях.

♦ **Заспокійливі медичні препарати** зовсім вам не потрібні, бо можуть нашкодити через те, що гальмують нервові процеси та процеси відтворення вивченого матеріалу (до того ж їх можна вживати лише за призначенням лікаря).

♦ **Чергування відпочинку й роботи.** Обов'язково потрібно чергувати роботу і відпочинок, скажімо, 40 хвилин занять, потім – 10 хвилин перерви.

♦ **Фізична підготовка.** Для того, щоб бути в гарній формі, зберегти своє фізичне та психічне здоров'я, необхідно виконувати фізичні вправи та рухи, які дозволять зняти психічне й фізичне напруження.

♦ За два – три дні до екзамену слід дати собі та своєму організму можливість **відпочити**. Інакше може виникнути перевтомлення, яке зведе всі ваші зусилля нанівець.

ШПАРГАЛКА — РІЧ ПОТРІБНА

Використання шпаргалок на іспиті найчастіше закінчується дуже сумно. Вони потрібні лише тим, хто краще запам'ятовує матеріал при конспектуванні, – викладений коротко (у вигляді тез), він краще тримається у пам'яті. Шпаргалки зручно перечитувати перед самим іспитом, а от **брати на іспит не варто**.

«СПОКІЙНО, ТІЛЬКИ СПОКІЙНО»

Слід завжди користуватися цією 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 виступі і знайдіть з 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 ще раз.

Мета кожного учня скласти іспит як найкраще. А оцінка залежить від двох чинників: **знань і вміння поводитись на іспитах**.

Майте вигляд впевненої в собі людини. Спрямуйте розмову в потрібне русло. Не втрачайте самовладання, якщо не знаєте питання.

Ведіть із викладачем діалог. Змінюйте перебіг думок, перебудовуйте розмову у сприятливому напрямі. Вдягніться на іспит охайно. Говоріть неголосно, але чітко й упевнено, усміхайтесь. Налаштуйтеся на неодмінний успіх, особливо на першому іспиті. Продумайте поведінку і стиль розмови з викладачем. Будьте спокійні, і зосереджень на змісті відповіді. Забудьте про образи на вчителів, батьків, узагалі відстороніться од усього непотрібного.

Заспокойте себе тим, що завтра буде день без іспиту, тому сьогодні слід себе показати якнайкраще.