

Рекомендації щодо зниження рівня тривожності перед іспитом

Саме слово «іспит» має в собі щось таємниче та приховане від очей, щось, що притягує, проте здебільшого асоціації зі словом «іспит» - це стрес, тривога, страх.

Звичайно, випускникам шкіл дуже складно. Навіть юнак, який визначився з власним майбутнім, часто впевнений у тому, що іспит (ЗНО) це дуже страшно.

Стрес – неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну реакцію організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, що перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи.

Страх - внутрішній стан, що зумовлений загрозою реального або непередбачуваного або передбачуваного лиха. У психології страх вважають негативно забарвленим емоційним процесом.

Тривога – негативно забарвлена емоція, що виражає відчуття невизначеності, очікування негативних подій, важко визначенні передчуття.

Ось декілька порад для учнів як правильно повторити навчальний матеріал, щоб ефективніше його запам'ятати:

1. Створіть для себе комфортний куточок, приберіть зайві речі, щоб не відволікати вашу увагу.

2. Складіть собі план на кожен день (така собі поетапність, вивчення матеріалу), для того щоб чітко знати на що потрібно звернути увагу сьогодні.

3. Якщо у вас відсутній робочий настрій, почніть з того матеріалу, який ви знаєте або розумієте краще, або той, який вам цікавий. Це допоможе вам активізувати пам'ять та увагу. Після цього можна приступати до важчого розділу.

4. У процесі повторення матеріалу допомагайте собі різними видами мисленнєвої діяльності:

- пишіть опорні конспекти;
- малюйте різні схеми, таблиці;
- користуйтеся створеними власноруч планами.

5. При кожному перечитуванні матеріалу ставте перед собою мету: пригадати або узагальнити чи перевірити рівень знань.

6. Для того щоб з економити час та краще зрозуміти зміст матеріалу використовуйте різні види читання:

- повільне з обдумуванням;
- оглядове;
- вибіркове.

7. Приділяйте увагу більшій кількості виконання вправ та тестів. Це дозволить вам удосконалити ваші уміння та навички.

8. День перед іспитом залиште для відпочинку, якщо ви плідно готувалися.

На процес підготовки учнів до складання іспиту мають відношення та вплив їхні батьки. Для того, щоб батьки допомогли своїм дітям успішно скласти іспити їм варто прислухатися до таких порад:

1. Намагайтеся знижувати рівень тривоги в сім'ї перед іспитами ваших дітей. Після іспитів уникайте критики, це може доволі сильно вплинути на рівень самооцінки вашої дитини.

2. Підтримуйте вашу дитину похвалою, заохоченням. Показуйте їй, що вірите в свою дочку або сина. Зверніть увагу на те, що чим більше студент буде відчувати страх невдачі тим вірогідніше допустить помилку.

3. Слідкуйте за рівнем навантаження, нагадуйте про відпочинок, їжу, сон.

4. Важливо при підготовці до іспиту дітей звільнити від будь-якої домашньої роботи.

Ось і настав цей день, ви хвилюєтеся – це природньо. Із цим можна впоратися за допомогою віри в себе та дихальних вправ: повільно дихати і в два рази повільніше видихати. Ні в якому разі не приймайте ніякі заспокійливі, тому, що вони гальмують роботу мозку.

Не варто приходити завчасно, достатньо прийти за 20 хв. до початку іспиту. Якщо ви прийдете швидко, хвилювання зростатиме.

Бажаю вам успіху, керуйтеся порадами вказаними в тексті.

Список використаних джерел :

1. Електронний ресурс [<http://new.makinfo.org.ua/index.php/novyny-viddilennia-zahalnoosvitnia-pidhotovka/663-rekomendatsiji-shchodo-znizhennya-rivnya-trivozhnosti-pered-ispitom>]
2. І. Рашковська «ЗНО та ДПА: як допомогти дитині впоратися зі стресом».