

Психологічний супровід здобувачів освіти в процесі підготовки до зовнішнього незалежного оцінювання в умовах карантину



Вступ

Зовнішнє незалежне оцінювання- процес, що вимагає від учня і педагога максимального напруження сил, мобілізація всіх резервів знань, мислення, пам'яті і нервів.

Заступник Міністра освіти і науки України Єгор Андрійович Стадний розповів, що Український центр оцінювання якості освіти, МОН та профільний комітет з питань освіти, науки та інновацій наголошує, що ніхто ЗНО не скасовує (в тих умовах карантину, що перебуває уся країна)... Єдине, що зараз випускники можуть робити – це ретельно готуватись до тестування та вступної кампанії... Дистанційно ані пробне, ані основне зовнішнє незалежне тестування проводитись не буде, воно буде посуватись відповідно до дати закінчення карантину... Тут варто також розуміти, що учні вже оплатили пробне ЗНО, і держава має певні зобов'язання щодо проведення цього заходу. По-друге, УЦОЯО зараз готує відеоматеріали, де розповідатиметься, як відбуватиметься посадка учнів, аудіювання на іноземній мові і тд. Знову ж таки, якщо від нас вимагатимуть додаткових заходів безпеки - наявність медичних масок, антисептиків, додаткову кількість медичного персоналу – МОН зробить усе, щоб це забезпечити. На ЗНО відстань між учасниками півтора метра, 15 учасників в одному приміщенні.

Виникає проблема: "Як організувати підготовку учня до ЗНО в умовах карантину так, щоб максимально розкрити його інтелектуально-творчий

потенціал, не завдаючи при цьому удар по його психологічному здоров'ю?"

Допомогти учневі виробити свій індивідуальний стиль діяльності, наповнити діяльність особистісним змістом - завдання, яке ставлять перед собою педагоги-предметники і різних шкіл в процесі підготовки учнів до олімпіад.

Поради випускникам: Як готуватись до зовнішнього незалежного оцінювання

Підготовка:

1.Спочатку підготуй місце для занять: прибери з робочого столу зайві речі, зручно розкладіть необхідні підручники, посібники, зошити, папір, олівці, ручки.

2.Можна ввести в інтер'єр кімнати жовтий і фіолетовий кольори, так як вони підвищують інтелектуальну активність. Для цього досить буває будь-якої картинки в цих тонах.

3.Склади план занять. Для початку визнач: хто ти – "сова" чи "жайворонок", і залежно від цього максимально використай ранкові чи вечірні години. Складаючи план на кожен день підготовки, необхідно чітко визначити, що саме сьогодні буде вивчатися. Не взагалі: "трішки понавчаюсь", а які саме розділи та теми.

4.Почни з самого складного, з того розділу, який знаєш гірше всього. Але якщо тобі складно "розкачатися", можна розпочати з того матеріалу, який тобі більше всього цікавий і приємний. Можливо, поступово ввійдеш в робочий ритм, і справа піде.

5.Чергуй заняття і відпочинок, десь, 40 хвилин занять, потім 10 хвилин – перерва. Можна в цей час помити посуд, полити квіти, зробити зарядку, прийняти душ. Не потрібно намагатися прочитати і вивчити напам'ять весь підручник. Корисно складати плани, схеми, бажано на папері. Плани корисні і тому, що їх легко використовувати під час повторення матеріалу.

6.Виконуй як можна більше різних друкованих тестів по обраних предметах. Ці тренування познайомлять тебе з конструкціями тестових завдань.

7.Тренуйся з секундоміром в руках, засікай час виконання тестів.

8.Під час підготовки, ніколи не думай про те, що не справишся з завданням, а навпаки, в думках намалюй собі картину тріумфу.

9.Залиши один день перед ЗНО для того, щоб знову повторити всі плани відповідей, ще раз зупиняючись на самих складних запитаннях.

Напередодні іспиту

Багато хто вважає: для того, щоб повністю підготуватися до іспитів, не вистачає лише однієї, останньої перед ним ночі. Це не правильно. Ти вже втомився, і не потрібно себе перевтомлювати. Навпаки, звечора перестань вчити, прийми душ, прогуляйся. Добре виспись, щоб прокинутися, з відчуттям свого здоров'я, сили, піднесеного, бойового настрою. Адже ЗНО –

це своєрідна боротьба, в якій потрібно проявити себе, показати свої здібності і можливості. На пункт тестування ти повинен з'явитися вчасно, краще за пів години до початку. При собі мати запрошення, паспорт (чи свідоцтво про народження) та кілька гелевих чи капілярних ручок з чорними чорнилами.

Як вести себе під час іспитів

Одяг повинен бути спокійних тонів. Намагайтеся уникати занадто яскравих кольорових сполучень в одязі, занадто визиваючих деталей костюма, щоб не викликати негативних емоцій у оточуючих. Завжди пам'ятайте про відчуття міри. Нічого зайвого!

Поради, як вести себе під час зовнішнього незалежного оцінювання:

1. За день до початку іспиту намагайтеся нічого не робити. Якщо ти чогось не довчив, краще вже не намагайся. Відпочивай, веселися і забудь про очікувані випробування.
2. Перед іспитом обов'язково виспись.
3. Ви повинні мати з собою дійсне посвідчення особи (паспорт, свідоцтво про народження та довідку з фотокарткою зі школи), запрошення на тестування.
4. Своєчасно прийди на тестування (бажано за 30 хв.) Перед входом в пункт заспокойся! Скажи кілька разів "Я спокійна! Я повністю спокійна!" Будь уважним.
5. Після входу до пункту тестування знайдіть свої дані і номер Вашої аудиторії тестування у списках, за абеткою, які до початку тестування розміщуються у спеціальному місці, потім за вказівниками знайдіть свою аудиторію тестування.
6. Всі особисті речі, крім ручки з чорним чорнилом слід залишити на місці для особистих речей учасників тестування.
7. Знайдіть своє місце в аудиторії відповідно до аудиторного списку. Зверніть увагу на наліпку на столі, там повинно бути зазначено номер парти та Ваше прізвище, ім'я, по-батькові.
8. Будьте уважними: номер навпроти Вашого прізвища в списку на дверях аудиторії, номер стола, номер тестового зошита і номер наклеєного штрих-коду на бланках відповідей повинні бути **ОДНАКОВИМИ!**
9. Ввічливо стався до осіб, які організують, проводять чи беруть участь у тестуванні.
10. Виконуй вказівки та вимоги фахівців, які організують проведення зовнішнього оцінювання в пункті тестування.
11. Не користуватися під час зовнішнього оцінювання (в аудиторіях і приміщеннях пункту тестування) в особистих інтересах, а також в інтересах інших осіб мобільними телефонами, фото-й відеоапаратурою, іншими технічними засобами, друкованими та рукописними матеріалами.
12. Під час складання тесту не дозволяється спілкуватися з іншими учасниками тестування, передавати різні матеріали, консультувати чи консультуватися тощо.

13. Приведи до ладу свої емоції, зберися з думками. **Мудрі поради** що в тебе все вийде.
14. Сядь зручно. Подумай про те, що ти розумніший, хитріший, зосередься на словах "Я спокійний, я повністю спокійний". Повтори їх повільно, декілька разів. Думки проганяти не слід, так як це викликає додаткового напруження. На завершення зіжми пальці в кулаки.
15. Виконай дихальні вправи для зняття напруги:
- сядь зручно;
 - глибоко вдихни через ніс (4 – 6 секунд);
 - затримай дихання (2 – 3 секунди).
16. Зосередься і забудь про оточуючих. Для тебе існують тільки тести і годинник. Перечитай завдання до кінця.
17. Після закінчення роботи над тестом здати зошити із завданнями та бланки відповідей фахівцям, які проводять тестування.

Універсальні поради для успішної тактики написання ЗНО

Зосередься! Після виконання попередньої частини тестування (заповнення бланків), коли ти з'ясував всі незрозумілі для себе моменти, намагайся зосередитися і забути про оточуючих. Для тебе повинні існувати тільки текст завдань і годинник, який регламентує час виконання тестів. Чіткі рамки часу не повинні впливати на якість твоїх відповідей. Перед тим, як вписати відповідь, перечитай запитання двічі та переконайся, що ти правильно зрозумів, що від тебе вимагають.

Розпочни з простого! Почни відповідати на ті запитання, які ти без сумніву знаєш і не зупиняйся на тих, які можуть викликати певні роздуми. Тоді ти заспокоїшся, голова почне працювати більш ясно і чітко, а ти увійдеш в робочий ритм. Ти як би звільнишся від нервової напруги, а вся твоя енергія потім буде направлена на більш важкі запитання.

Пропускай! Потрібно навчитися пропускати важкі або незрозумілі завдання. Пам'ятай: в тексті завжди знайдуться такі запитання з якими ти обов'язково справишся. Просто нерозумно недобрати балів тільки тому, що ти не дійшов до "своїх" завдань, а "затормошив" на тих, які викликали у тебе труднощі.

Читай завдання до кінця! Поспішаючи, можеш зробити помилки в самих легких запитаннях.

Думай тільки про завдання, яке виконуєш в даний момент! Коли бачиш нове завдання, забудь про все, що було в попередньому. Як правило, завдання в тестах не пов'язані одне з одним, тому знання, які ти застосував в одному, як правило, не допомагають, а тільки заважають сконцентрувати і правильно розв'язати нове завдання. Ця порада дає тобі й інший психологічний ефект – забудь про невдачі в попередньому завданні (якщо ти з ним не справився). Думай лише про те, що кожне нове завдання – це ще одна можливість набрати бали.

Виключай! Багато завдань можемо розв'язати, ~~але не обумати~~ зразу правильний варіант відповіді, а послідовно виключати ті, які точно не підходять. Метод виключення дозволяє сконцентрувати увагу всього на одному чи двох варіантах, а не на всіх (що набагато складніше).

Заплануй два кола! Розрахуй час так, щоб за дві третіх всього відведеного часу пройтися по всім легким завданням ("перше коло"). Потім ти встигнеш набрати максимум балів на тих завданнях, а потім спокійно повернутися і поміркувати над складними, які ти раніше пропустив ("друге коло").

Перевір! Залиш час для перевірки своєї роботи, хоча б, якби встигнути пробігти очима і помітити наявні помилки. Вгадуй! Якщо ти не впевнений у виборі відповіді, але інтуїтивно можеш віддати перевагу певному варіанту відповіді, то довір своїй інтуїції! При цьому вибирай такий варіант, який, на твій погляд, більше підходить.

Не засмучуйся! Намагайся виконати всі завдання, але пам'ятай, що на практиці це нереально. Враховуй, що тестові завдання розраховані на максимальний рівень складності, і кількість розв'язаних тобою завдань може виявитися достатнім для хорошої оцінки.

Поради щодо психологічної підготовки до зовнішнього незалежного оцінювання для батьків здобувачів освіти

Поради батькам: Як допомогти дітям підготуватися до ЗНО

1. Не хвилюйтеся про кількість балів, які дитина отримає під час проходження ЗНО і не критикуйте дитину після його проведення. Наштовхуйте дитину на думку, що кількість балів не є досконалим виміром її можливостей.

2. Не підвищуйте тривожність дитини напередодні іспиту – це може негативно вплинути на результат тестування. Дитині завжди передається хвилювання батьків і якщо дорослі у відповідальний момент можуть справитись зі своїми емоціями, то дитина, в міру своїх вікових особливостей, може емоційно "зірватися".

3. Підбадьорюйте дітей, хваліть їх за те, що вони роблять добре.

4. Піднімайте їх впевненість в собі, так як чим більше дитина боїться невдач, тим більше можливість допущення помилок.

5. Спостерігайте за самопочуттям дитини, ніхто, крім Вас, не зможе вчасно помітити попередити погіршення стану дитини, пов'язаного з перевтомою.

6. Контролюйте режим підготовки дитини, не допускайте перевтоми,

пояснюйте йому, що він обов'язково повинен чергувати заняття з відпочинком.

7. Забезпечте вдома зручне місце для занять, прослідкуйте, щоб ніхто з домашніх не заважав.

8.Зверніть увагу на харчування дитини: ~~ПІДРЕКОМЕНДАЦІЙНОГО~~ розумового навантаження їй необхідна різноманітна і збалансована їжа, збагачена вітамінами. Такі продукти, як риба, творог, горіхи, курага – що стимулюють роботу головного мозку.

9. Допоможіть дітям розбити теми підготовки по днях.

10.Познайомте дитину з методикою підготовки до екзаменів. Немає:

- необхідності завчати весь фактичний матеріал, досить переглянути ключові
- моменти та вловити думку і логіку матеріалу. Дуже корисно робити короткі
- схематичні виписки і таблиці, упорядковуючи матеріал, який вивчається, по плану.

Якщо дитина не вміє, покажіть їй, як це робити практично. Головні формули і визначення можна виписувати на листочках і вивішувати над письмовим столом, над ліжком, на кухні і т.д.

11.Підготуйте різні варіанти тестових завдань по предмету (зараз існує велика кількість різних збірників тестових завдань). Велике значення має тренування дитини саме по тестуванню, саме ця форма відрізняється від звичних йому письмових і усних іспитів.

12.Під час тренувань по тестовим завданням привчайте дитину орієнтуватися в часі та вміти його розподіляти. Тоді у дитини буде навичок вміння концентруватися на протязі всього тестування, зробить його спокійним, зніме зайву тривогу. Якщо дитина не носить годинник – обов'язково дайте на час незалежного оцінювання.

13.Напередодні ЗНО забезпечте дитині повноцінний відпочинок, адже вона повинна відпочити і виспатись.

14.Порадьте дітям під час зовнішнього незалежного оцінювання звернути увагу на :

- пробігти очима весь тест, щоб побачити, якого типу завдання в ньому містяться, це допоможе налаштуватися на роботу;
- уважно прочитати запитання до кінця і зрозуміти його суть (характерна помилка під час ЗНО, не дочитавши до кінця, по першим словам вже готова відповідь і спішать її вписати.);
- якщо не знаєш відповіді на запитання , чи не впевнений – пропусти його і зроби помітку, щоб потім до нього повернутися;
- якщо не зміг у визначений час дати відповідь на запитання, є сенс довірити своїй інтуїції та вказати варіант, який найбільше підходить.

15. Пам'ятайте: саме головне – це понизити напругу і тривогу дитини та забезпечити необхідні умови для занять.

Пам'ять. Прийоми запам'ятовування матеріалу

Все те, про що дізналися, що почули, побачили, може зберегти пам'ять. Чим краща пам'ять, тим більше ви маєте знань. Пам'ять, як скарбничка, в ній

зберігаються всі знання, які ви отримали у школі. ~~Важливо вчитися запам'ятовувати.~~

Пам'ять – це відображення минулого досвіду людей у вигляді почуттів, думок, образів, раніше сприйнятих предметів і явищ через його збереження і наступне відтворення.

Для того, щоб в пам'яті краще записалася інформація, важливо упорядкувати наші думки. Будь – яка організація запам'ятовуваного матеріалу спрощує роботу пам'яті. Важливо використовувати мнемотехнічні прийоми, так як поповнення слідів пам'яті "пізнавальними знаками", чи "адресами", набагато спрощує доступ до них. Мистецтво хорошого використання пам'яті складається в умінні вдало вибирати такі знаки.

Існують ряд прийомів запам'ятовування:

1. Угрупування – розбивка матеріалів на групи (по суті, асоціаціям...)
2. Виділення опорних пунктів – фіксація чогось, яка слугує опорою більш широкого змісту (тези, заголовки, запитання, приклади, дані, порівняння...)
3. План – сукупність опорних пунктів
4. Класифікація – розподіл якихось предметів, явищ, понять по класам, групам, розрядам, на основі спільних ознак.
5. Структурування – установка взаємного розміщення частин, які складають ціле.
6. Схематизація (побудова графічних схем) – опис чого-небудь у вигляді схем.
7. Серійна організація матеріалу – побудова послідовностей, розміщення по об'єму, по часу.
8. Асоціації – встановлення зв'язків за ознаками.

Психологи розкрили таємницю магічної "сімки" (семеро одного не чекають, сім разів відмір – один відріж і т.д.) Отже, такий, в середньому, об'єм нашої оперативної пам'яті. При одночасному сприйнятті – вона може утримати а потім відновити в середньому лише сім об'єктів. Причому сім літер запам'ятовуються не легше, ніж сім слів і сім фраз.

Тому, якщо матеріалу, який потрібно вивчити дуже багато – його потрібно умовно розділити на сім суттєвих частин. І, ще один висновок з цього правила, частини матеріалу потрібно ущільнювати і узагальнювати, висловлюючи головну думку однією фразою.

Адже для запам'ятовування одного речення, і однієї думки потрібно приблизно один об'єм пам'яті. Американський психолог Міллер, який відкрив це явище писав: " Це схоже на те, якби вам прийшлося носити всі гроші в гаманці, який може вмістити лише сім монет. Гаманцю зовсім байдуже, чи будуть ці монети пенсами чи срібними доларами."

Методи активного запам'ятовування

Золоте правило хорошого запам'ятовування – інтелектуальна робота з матеріалом. Методи активного запам'ятовування включають в себе

інтелектуальну роботу з текстом. Сьогодні ми розберемо **Методи**, які ви зможете використовувати під час підготовки до зовнішнього незалежного оцінювання.

Метод ключових слів.

Ключове слово – це своєрідний "вузол", який пов'язує інформацію, що безпосередньо з нашою свідомістю і дозволяє нам її відтворити. Для запам'ятовування будь-якої інформації достатньо виділити 1-2 ключових слів та запам'ятати їх, після чого стоїть тільки їх згадати – пригадується вся фраза.

Цей метод можна застосовувати при запам'ятовуванні великих за об'ємом текстів, складаючи ланцюжок ключових слів, які між собою пов'язані. Для цього текст, який необхідно запам'ятати – поділяють на частини. В кожній частині виділяють головну думку, яку можна записати мінімальною кількістю слів, які необхідно пов'язати між собою і запам'ятати. Таким чином, формується певний кістяк тексту, зміст і форму якого можна відновити в пам'яті ключові слова.

Метод повторювання Корсакава (головні принципи)

Необхідно повторити інформацію на протязі 20 секунд зразу після її сприймання (імена, телефони, дати) так як найбільша втрата інформації припадає на перші стадії запам'ятовування, які прослідують зразу за сприйманням.

Проміжки часу між повторенням інформації потрібно, по можливості, збільшувати. Якщо у вас на підготовку 7 днів, а матеріал потребує не менше п'яти повторень, то роботу можна побудувати так:

- 1 - *ий день – 2 повторення;*
- 2 - *ий день – 1 повторення;*
- 3 - *ий день – без повторень;*
- 4 - *ий день – 1 повторення;*
- 5 - *ий день - без повторень;*
- 6 - *ий день – без повторень;*
- 7- *ий день – 1 повторення .*

Кількість повторень повинні обиратися з певним запасом.

Необхідно дотримуватися простого правила: кількість повторень повинно бути таким, щоб на протязі необхідного проміжку часу інформація не пропадала.

Якщо ви хочете запам'ятати інформацію тільки на декілька днів, то після безпосереднього її сприймання рекомендуємо повторити матеріал спочатку через 15-20 хвилин, потім через 8-9 годин. І ще раз, через 24 години.

Комплексний навчальний метод

Велику кількість інформації можна запам'ятати за допомогою частково навчального методу, при якому повторюється речення за реченням, рядок за рядком. Але при частковому навчальному методі, інформація ділиться, що ускладнює виконання і приводить до збільшення кількості повторень. На

відміну від цього, при комплексному навчальному методі вся інформація, наприклад текст, запам'ятовується вцілому, а повторюється пізніше, як єдине ціле. Взаємозв'язки між окремими частинами сприймаються швидше, а обов'язкове число повторень зменшується. тому, там де можливо, потрібно використовувати комплексний навчальний метод.

При роботі з великим об'ємом матеріалу важко добре запам'ятати текст, як єдине ціле. В такому випадку розбийте текст на великі розділи, об'єднані однією темою. При першому сприйманні повторюється вже вивчена частина та вивчається друга. При другому – повторюються перші частини та завчаються наступні. і т.д.

"Зубрилка"

Буває, що деякий матеріал зовсім "не йде". В цьому випадку можна просто почати зубрити. Звичайно, можна так не вивчити, але цей спосіб можна застосовувати в крайньому випадку. У цьому способі запам'ятовування матеріалу є свої правила.

Яка процедура "зазубрювання"?

- повтори про себе чи вголос те, що потрібно запам'ятати;
- повтори через 1 секунду, через 2 секунди, через 4 секунди;
- повтори, через 10 хвилин;
- для переходу матеріалу в довготривалу пам'ять – повтори його через 2-3 години;
- повтори через 2 дні, через 5 днів.

Як запам'ятати великий об'єм матеріалу?

Повторюй матеріал по питанням. Спочатку згадай і обов'язково коротко запиши все, що знаєш і лише потім перевір правильність даних та головних фактів. Читаючи підручник, виділяй головні думки – це опорні пункти відповіді. Навчися складати короткий план відповіді окремо на кожне запитання на маленьких листочках. В останній день перед зовнішнім незалежним оцінюванням переглянь листочки з коротким планом відповіді.

Шляхи запобігання стресу

Важко уявити собі людину, яка розв'язала всі свої проблеми. Всі ми живемо у проблемах, це наше життя. Треба просто визнати їх реальне існування.

В.Леві

Відомий дослідник стресу Г. Сельє зазначав, що має значення не те, що з вами відбувається, а те, як ви це сприймаєте.

Стрес(тиск, натиск) – це стан напруження, який виникає внаслідок дії сильного подразника незвичайної ситуації. Стрес необхідний у житті людини. Він допомагає пристосуватися до нових умов, впливає на працездатність творчість, навчає нас долати перешкоди на життєвому шляху, мобілізувати власні сили й ставати впевненими в собі. Але водночас стрес,

якщо він діє довго, може стати руйнівним для людини, від нього страждають найслабші органи.

Стрес може бути і корисним, і руйнівним. Так, поряд із стресорами, спільними для всіх людей є: відповідальність, необхідність бути спостережливим, постійно підтверджувати свою компетентність, а також тимчасова мінливість діяльності.

Щоденна робота та навчання є досить великим навантаженням на психіку, тому що весь час перед ним постають нові і складні завдання, без часу на обміркування. Проте, стресам можна протидіяти. Стрес можна послабити, або взагалі усунути з нашого життя за допомогою зміни свого ставлення до реальності, управляючи своїми думками. Наш розум має надзвичайну силу, яку потрібно направити на ослаблення стресу, а не на його посилення. Ви відчуваєте стрес у тому випадку, коли переконали себе в цьому. Ви безпорадні тільки тоді, коли відчуваєте себе безпорадним. Ви потрапляєте в ситуацію, з якої нема виходу, коли ви вирішили, що виходу немає. Було б неправильним вважати, що навколо вас існує певне стресове середовище, що хоче занапастити вас. Стресовий стан визначається тим, як ви реагуєте і що говорите, а не тільки зовнішніми чинниками, які викликають стрес. Доречним у цьому випадку буде згадати слова відомого російського письменника Л.Толстого "Людина розумом може і повинна позбутися того, що її турбує".

Людина постійно доводиться долати труднощі, однак далеко не всі вони впливають на психіку та викликають стрес. Зберігати рівний настрій і внутрішню гармонію дозволяє психологічна стійкість особистості. Психологічну стійкість підтримують внутрішні (особистісні) і зовнішні (міжособистісні) ресурси.

Як діяти у стресовій ситуації?

1. З'ясуйте, що саме вас тривожить і зачіпає за живе. Розкажіть про те, щ вас турбує, близькій людині. Це особливий психологічний прийом: проаналізувавши свою проблему вголос, ви дістанетесь до кореня своїх проблем і знайдете вихід із ситуації.
2. Сплануйте свій день. Учені помітили, що для людини, стан якої наближається до стресового, час прискорює свій біг. Тому вона відчуває непомірно завантаженість і нестачу часу.
3. Навчіться керувати своїми емоціями. Наш мозок викидає гормони стресу на будь – які подразники, що загрожують нашому спокою. При цьому йому зовсім байдуже, реальні вони чи вигадані. Вирватися зі стресового кола допоможе найпростіша йогівська вправа. Заплющить очі й подумки перенесіться на берег океану. Підніміть руки вгору й розведіть у сторони, уявляючи, як у них входить енергія. Складіть їх одна на іншу - ліва знизу. Цього цілком достатньо, щоб повноцінно відпочити, наситити мозок киснем і заспокоїтися. Не забувайте хвалити себе щоразу, коли вам удасться впоратися з хвилюванням. Наприклад, купіть собі що – не будь у подарунок. Причому робити це потрібно не стільки заради себе, скільки заради свого

мозку. Ваша сіра речовина теж має потребу в подяці. ~~МАРКЕТИНГОВА~~ виконану роботу. Усміхайтесь, навіть якщо вам не дуже хочеться. Сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи

4. Активізуйте Т – лімфоцити крові . У відповідь на вашу посмішку, організм продукуватиме бажані гормони радості.

5. Використовуйте агресивну енергію в мирних цілях. Візьміть на озброєння японський спосіб боротьби зі стресами. Коли японець відчуває роздратування, він щосили б'є опудало свого шефа. А якщо у вас під рукою ляльки не виявилось, напишіть "обурливий" лист, і з усією люттю, на яку ви здатні, спаліть його, або розірвіть на клаптики.

6. Вживайте вітамін Е. Він підвищує імунітет і стійкість до стресу. До речі, цей вітамін міститься у картоплі, сої, кукурудзі, моркві, ожині, волоських горіхах.

7. Є багато різних систем аутотренінгу. На жаль, на те, щоб опанувати їх, у нас часто не вистачає терпіння й часу.

Як подолати стрес

Причини виникнення стресу – почуття провини, втрата цінностей, ненависть до чогось і т.д. Що робити, щоб подолати стрес? Вихід один: змініть спосіб життя, міняйтеся самі! Уолте Рассел сказав "Якщо робити те, що ви ненавидите в організмі починають вироблятися руйнуючі токсини, і в результаті цього ви починаєте страждати від хронічної перевтоми чи хворієте. Вам потрібно любити все, що ви робите. В іншому випадку робіть те, що можете робити з любов'ю. Так говорить древня східна мудрість: роби все з радістю, роби все самим кращим із відомих вам способів. Любов до навчання, уроків, які вам потрібно вчити, поповнює запас ваших фізичних та душевних сил, рятує від перевтоми, від хвороби, відомою під назвою "Нудьга".

Зверніть увагу на стан свого фізичного та психологічного здоров'я. Фізіологічні симптоми стресу: безсонниця, головні болі, серцебиття, болі в спині, в шлунку, в серці, спазми. Психологічні симптоми стресу : розсіяність, порушення пам'яті, тривожність, плаксивість,, зайве хвилювання, безпричинні страхи, роздратованість. Це приводить до втрати впевненості в собі, виникають різні захворювання, психічні розлади, залежність від ліків.

Що робити щоб нейтралізувати стрес?

По-перше, при стресах швидко втрачається запас вітамінів в організмі, а особливо групи В. Лікарі радять приймати щодня вітаміни, але не забувайте про передозування. Все повинно бути в міру.

По-друге, дуже корисні фізичні вправи. Відвідуйте спортивні зали, робіть зарядку , танцюйте, співайте, гуляйте містом, відвідуйте басейн.

По-третє, необхідна психічна і фізична релаксація. Слухайте розслаблюючу музику, дивіться на нічне небо, хмари, мрійте.

Четверте, для життєвої гармонії потрібна підтримка друзів, сім'ї. Відвідуйте тренінги, сімейні свята, знайомтеся з новими цікавими людьми.

Приділяйте увагу батькам, бабусям та дідусям, сестрі, брату, однокласникам, як ніхто інший, потребують вашої любові і турботи.

Короткочасні ефективні методи боротьби зі стресом

1. Проти стресове дихання. Повільно глибоко вдихніть через ніс; на піку на мить затримайте дихання, після чого зробіть через ніс видох як можна повільніше. Намагайтеся уявити, як з кожним глибоким вдихом і уявним видихом відбувається часткове вивільнення від стресової напруги.

2. Хвилинна релаксація. Розслабте куточки роту, зволожите губи, розслабте язик в роті. Розслабте плечі. Зосередьтеся на виразі свого обличчя і положення тіла.

3. Якщо дозволяють обставини, звільніть приміщення, в якому виник стрес. Перейдіть в інше місце, де нікого немає, чи вийдіть на подвір'я, де зможете залишитися наодинці зі своїми думками.

4. Займіться якою-небудь діяльністю. Секрет цього способу простий – будь-яка діяльність, особливо фізична праця, в стресовій ситуації служить в ролі громовідводу, допомагає відмежуватися від внутрішньої напруги.

5. Прийоми формул досягнення мети самопрограмуванням:

- я можу насолоджуватися кожним днем свого життя, навіть якщо попереду мене чекає зовнішнє незалежне оцінювання. ЗНО – це лише частинка мого життя;

- зараз я відчуваю себе набагато краще, чим відчував би, не займаючись саморегуляцією;

- я вмю повністю розслабитися, а потім швидко зібратися;

- я можу керувати своїм внутрішніми відчуттями;

- я справлюся з напругою в будь – який момент, коли забажаю;

- щоб не трапилося, я зроблю все від мене залежне, щоб досягнути бажаного;

- я твердо впевнений, що в мене все буде добре, і я успішно пройду зовнішнє незалежне оцінювання.

Способи зняття нервово-психічної напруги

Коли ви відпочиваєте між сесіями зовнішнього незалежного оцінювання, важливо витратити на це як можна менше часу, але за цей час відпочити – максимально. Пропоную декілька способів.

- спортивні заняття;

- контрастний душ;

- миття посуду;

- свою напругу вкладіть в жмакання газетного паперу, зробити цей жмут , як можна меншим і закинути якнайдалше. Іншу газету порвати на дрібні шматочки та викиньте у відро. З іншої газети – виліпіть свій настрій. Помалюйте плями;

- потанцюйте під музику, голосно заспівайте свою улюблену

пісню;

- погуляйте в тихому місті на природі;
- релаксація – напруга – релаксація – напруга і т.д.;
- пальчикове малювання (ложка муки, ложка води, ложка фарби).

Плями. Поговоріть про них;

- газету рвіть на дрібні шматочки, потім ще на дрібніші, потім викинь;
- зліпіть з газети настрій;
- покричіть голосно, потім тихо;
- подивіться на палаючу свічку;
- вдихніть глибоко 10 раз;
- погуляй в лісі, покричи;
- порахуй з внутрішнього боку зуби язиком. *Обговорення:*
- які способи найкращі?

які способи відомі ще?

Поради психолога щодо вміння керувати власними емоціями

1. Емоції виникають у процесі взаємодії з навколишнім світом. Необхідно навчитися адекватно реагувати на певні ситуації та явища зовнішнього середовища.

2. Не існує поганих і хороших емоцій.

3. Почуття дитини не можна оцінювати, не слід вимагати, щоб вона не переживала те, що вона переживає. Як правило, бурхливі афективні реакції — це результат тривалого стримування емоцій.

4. Потрібно навчитися усвідомлювати свої почуття, емоції, виявляти їх у культурних формах, спонукати до розмови про свої почуття.

5. Не слід пригнічувати власні емоції. Потрібно навчитися правильно спрямовувати, виявляти свої почуття.

6. Треба враховувати не просто модальність емоцій (негативні чи позитивні), а й їхню інтенсивність. Надлишок одноманітних емоцій спричиняє негативні явища.

7. Для профілактики емоційного напруження слід розпочинати різні види діяльності. Корисним для емоційного розслаблення є застосування гумору.

8. З метою ліквідації негативних емоцій потрібно спрямовувати їх у творче русло: мистецтво, поезію, літературу, музику чи заняття танцями.

9. Вміння володіти своїми емоційними станами значною мірою залежить від особливостей її ставлення до себе. Завищена чи занижена самооцінка суттєво погіршує самопочуття дитини, створює бар'єри для необхідних змін.

Як керувати своїми емоціями

Негативні емоції заважають нам приступити до роботи, заважають зібратися з думками. Ми повинні вміти допомогти собі в ситуації, коли нами володіють негативні емоції.

- можна розрядити свої емоції, поговоривши з тими людьми, які зрозуміють і поспівчують.

- якщо ти один, можеш побити подушку чи викрутити мокре полотенце – це допоможе розслабитися, так як звично при негативних емоціях велика кількість енергії накопичується в плечових м'язах, у верхній частині рук та в пальцях.

- виконай будь – які спонтанні звуки – напруга може зосередитися в горлі.

- можна чергувати дихання: швидко вдихнути 3 – 4 рази підряд, потім така ж кількість видихів.

Пропонуємо вправи для зняття емоційної напруги

- зажміть пальці в кулак і загнийте всередину великий палець. Спокійно видихніть, не спішіть, з силою здавлюйте кулак. Потім послаблюючи стиснутий кулак, вдихніть. Повторюйте 5 разів. А тепер виконайте цю вправу з закритими очима, що подвоїть ефект.

- легко промасажуйте кінчик мізинця.

- встаньте і глибоко вдихніть. Потім наберіть повні легені повітря і видихніть із звуком. Протягніть, коли будете видихати довге "Ааааа". Уявіть, що в цей час, із вас "витікає відчуття напруги та втоми". А коли вдихаєте – уявіть, що вдихаєте разом з повітрям веселі та радісні думки. На кожному видиху повторюйте звук "Ааааа" все голосніше й голосніше. Робіть до тих пір, поки неприємні відчуття вас покинуть зовсім.

- на хвилинку встаньте із свого місця і перетворися в сигнальну сирену машини "Швидкої допомоги". Покладіть руку собі на голову і голосно скажіть довгий звук "Іііііі". Намагайтеся відчути як ваша голова починає тремтіти від цього звуку.

А тепер спробуйте прокричати цей звук як сигналізація – то вище, то нижче (30 секунд).

Ви помітили що зберегли свої сили?

Кінезіологічні вправи

Великим і вказівним пальцями однієї руки з силою здавлюємо фалангу кожного пальця іншої руки, починаючи з нігтьової фаланги, спочатку в тильно-долонній а потім міжпальцевій площині. Потім міняємо руки.

Великим пальцем правої руки нажимаємо на середину лівої долоні. З суттєвим натиском здійснювати кругові рухи від центру долоні до країв, по спіралі з виходом на великий палець. Потім так же іншою рукою.

Релаксаційна вправа "Храм тиші"

Уявіть себе, що гуляєте на одній з вулиць багатолюдного і шумного міста... Відчуйте, як ваші ноги по бруківці... Зверніть увагу на інших

перехожих, вирази їх облич, фігури... Можливо, деякі з них виглядають стурбованими, інші – спокійні... або – радісні... Зверніть увагу на звуки, які чуєте... Зверніть увагу на вітрини магазинів... Що ви в них бачите?.. Довкола дуже багато людей, які кудись поспішають... Можливо, ви побачите в натовпі знайоме обличчя... Ви можете підійти і привітатися з цією людиною. А можливо, пройдете мимо... Зупиніться і подумайте, що ви відчуваєте на цій шумній вулиці?.. Тепер поверніть за ріг і прогуляйтеся по іншій вулиці... Це більш спокійна вулиця... Чим далі ви йдете, тим менше вам зустрічається людей... Пройдете ще трішки, ви помітите велику будівлю, яка відрізняється за архітектурою від усіх інших... Ви бачите на ній велику вивіску: "Храм тиші"... Ви розумієте, що цей храм – місце, де не чути ніяких звуків, де ніколи не промовляли жодного слова. Ви підходите і торкаєтесь важких, різьблених, дерев'яних дверей... Ви відкриваєте їх, заходите і зразу ж опиняєтесь в оточенні повної і глибокої тиші...

Побудьте в цьому Храмі... В тиші... Витратіть на це стільки часу – скільки вам потрібно..

Коли ви захочете залишити цей Храм – штовхніть двері і вийдіть на подвір'я.

Як ви себе тепер відчуваєте? Запам'ятайте дорогу, яка веде в "Храм тиші". Коли ви захочете, ви зможете повернутися до нього знову.

Вправа "М'язова релаксація"

Інструкція: Сядьте зручно на стілець. Не перехрещуйте ноги. Ступні поставте на підлогу. Розстібніть тугий одяг, не напружуйте ноги.

Витягніть пальці ніг вперед, напружте м'язи ступнів та ікр. Зберігайте таке положення 10 секунд, потім зніміть напругу з м'язів (миттєво розслабтеся). Зосередьтеся на приємному почутті розслаблення. Зосередьтеся на приємному почутті розслаблення після зняття напруги. Повторіть 3-5 разів.

Опираючись п'ятками на підлогу, підіжміть пальці ніг вгору, напружуючи м'язи ступні та голені. Витримайте так 10 секунд, а потім на 10 секунд розслабтеся. Повторіть 3-5 разів. Намагайтеся відчути приємні відчуття від розслаблення.

Підніміть ноги на 10 см. над підлогою, піджимаючи пальці ніг до себе. Тепер будемо включати іншу групу м'язів – м'язи стегон. Залишайтеся в такому стані 10 секунд, а потім розслабтеся, дозволяючи ногам впасти. Повторіть 3-5 разів. Ваші ступні, литки, стегна повинні зігріватися при розслабленні, і ви відчуваєте приємні відчуття.

Експрес – прийоми вольової мобілізації

У складних умовах навчальної діяльності (контрольні, самостійні, заліки)...вам потрібно мобілізувати власні сили. В цьому випадку можуть виявитися зручними у застосуванні експрес-методи, які допоможуть мобілізуватися, щоб розв'язати певні завдання.

Вправа "Вольове дихання".

Прийміть вихідне положення стоячи. Розслабтеся, встановіть глибоке, рівне дихання. Потім, вдихаючи рівно і спокійно, одночасно підніміть руки до рівня грудей долонями догори, зігніть їх в ліктях і відведіть лікті назад.

Після цього спокійно видихніть й одночасно повільно опускайте руки долонями вниз. Коли видихаєте, поступово напружуються м'язи рук, плечового поясу, живота, ніг. Можна уявити, що руки, які опускаються, здавлюють повітря, яке знаходиться в легенях і направляють його вниз, в землю. Коли видихнете, м'язова напруга припиниться.

Вправа повторюється до тих пір, поки не з'явиться впевненість в своїх силах і готовність організму діяти з максимальною віддачею.

Вправа "Збуджене дихання".

Прийміть вихідне положення стоячи. Розслабтеся, встановіть рівне, глибоке дихання, одночасно піднімайте руки вгору і схрещуйте їх перед обличчям.

Після цього напружте всі м'язи тіла, особливо м'язи живота, різко відкриваючи рот, опускаючи руки через сторони вниз, видихніть. Коли будете виходити з цього положення, зберіться і з силою різко виштовхніть повітря з легень. Зробіть гортанний звук. вдихніть і видихніть повільно.

Трьохразове повторення цієї вправи дозволяє мобілізувати сили і активізувати діяльність.

Вправа "Приємно згадати"

Вправа заснована на використанні такого механізму психічної саморегуляції, як самопереконавання. У випадку невпевненості у власних силах, при розв'язанні якогось завдання рекомендується уявити і проаналізувати досвід успішного розв'язання подібних проблем в минулому. Нарешті, потрібно твердо собі сказати: "Я вирішував задачі набагато складніші, розв'яжу і цю!"

Вправа "Декларація власної самоцінності"

"Я – це Я. У всьому світі немає нікого точно такого ж, як Я. Є люди, чимось схожі зі мною, але точно таких, як Я – не має. Тому, все що виходить від мене – це справді моє, тому що саме Я обираю це. Мені належить все, що є в мені: моє тіло, включаючи все, що воно робить; моя свідомість, включаючи всі мої думки та плани; мої очі, включаючи всі образи, які вони можуть бачити; мої почуття, якими б вони не були, - тривога, задоволення, напруга, кохання, роздратованість; мій рот і всі слова, які він може промовляти – ввічливі, лагідні чи грубі, правильні чи неправильні; мій голос, голосний чи тихий; всі мої дії, направлені на інших людей чи до мене самого. Мені належать всі мої фантазії, мрії, всі мої надії та страхи. Мені належать всі мої перемоги та успіхи. Всі мої поразки та помилки. Все це належить мені. Саме тому Я можу дуже близько познайомитися із собою. Я можу полюбити себе і потоваришувати з собою. І я можу зробити так, щоб все у

мені відповідало моїм інтересам. Я знаю, що дещо в мені бентежить мене і є в мені щось таке, чого Я не знаю. Але оскільки Я товаришую з собою і люблю себе, Я можу обережно і терпляче відкривати в собі джерела того, що бентежить мене, і дізнаватися все більше і більше різних речей про себе. Все що Я бачу і відчуваю, все, що Я говорю і що роблю, що Я думаю і відчуваю в дану хвилину, - це моє. І це в точності дозволяє мені дізнатися, де Я і хто Я в дану хвилину. Коли я вдивляюся в своє минуле, дивлюся на те, що Я бачив і відчував, що Я говорив і що Я робив, як Я думав і як Я відчував, Я бачу, що це не повністю мене задовольняє. Я можу відмовитися від того, що здається непідходящим, і зберегти те, що здається потрібним, і відкрити щось нове в собі самому. Я можу бачити, чути, відчувати, думати, робити, діяти. Я маю все, щоб бути близьким товаришем людям, щоб вносити суть і порядок у світ речей і людей навколо мене. Я належу собі, і тому Я можу будувати себе. Я – це Я, і Я – це чудово!"

Як готуватися до іспитів

Як підготуватися психологічно:

Починай готуватися до іспитів раніше, по трішки, по частинам, зберігаючи спокій.

Якщо дуже важко зібратися з силами та думками, запам'ятай спочатку саме легке, а потім переходь до вивчення складного матеріалу.

Щодня виконуй вправи, які сприяють зняттю внутрішньої напруги, втоми, досягненню розслаблення.

Що робити, якщо втомилися очі?

В період підготовки до іспитів збільшується навантаження на очі. Якщо втомилися очі – втомився весь організм: йому може не вистачити сил для виконання завдань на іспитах. Потрібно зробити так, щоб очі відпочили. Можна виконувати декілька вправ:

- подивися по черзі вгору-вниз (25 секунд), вліво-вправо (15 секунд);

- напиши очима своє ім'я, по батькові, прізвище;

почергово фіксує погляд на віддаленому предметі (20 секунд), а потім на аркуші паперу перед собою (20 секунд);

- намалюй квадрат, трикутник – спочатку за часовою стрілкою, а потім в протилежну сторону.

Режим дня:

Розділи день на три частини:

- готуйся до екзамену 8 годин в день;

- займайся спортом, гуляй на свіжому повітрі, сходи в кафе – 8 годин;

- спи не менше 8 годин, а якщо є бажання і необхідність – зроби собі тиху годину після обіду.

Харчування:

Харчування повинне бути 3-4 разовим, калорійним та збагаченим вітамінами. Вживай грецькі горіхи, молочні продукти, рибу, м'ясо, овочі,

фрукти, шоколад. Ще порада: перед іспитом не потрібно наїждати. Місце для занять:

Організуй правильно свій робочий простір. Постав картину чи предмети жовтого чи фіолетового кольору, так як ці кольори підвищують інтелектуальну активність.

Умови підвищення працездатності:

- чергуй розумову і фізичну працю;
- в гімнастичних вправах перевагу потрібно надавати перевороту, стійці на голові, так як збільшується притік крові до клітин мозку.
- бережіть очі, робіть перерви кожні 20-30 хвилин (відірвіть очі від підручника та подивіться вдалину).
- мінімум телевізійних передач.