

Психологічна готовність до ЗНО



**Практичний психолог
Докійчук Т.В.**

Он лайн заняття для учнів 11-х класів

«Оцінка та кількість балів — не увесь ти»

ЗНО — важливий іспит, але він не може відбивати всього потенціалу, не може вмістити й оцінити всю твою глибину.

— Пам'ятайте, що це важливі, але все-таки цифри.



**«Який образ ЗНО я
зараз бачу?»**



- Старайтесь запам'ятовувати інформацію, що надходить з різних каналів, — так ви тренуєте та загострюєте «пилку пам'яті». Меми, картинки, ментальні карти тренують візуальний канал, а коли щось промовляєте вголос, слухаєте аудіо - та відеоуроки — аудіальний.



Ментальні картки

- На листку або навіть на ватмані напишіть у центрі головну тему, якій присвячена карта. Це має бути одне слово. Обведіть його.
- Малюйте стрілки від головної теми та вказуйте там ключові слова, пов'язані з нею.
- Розширюйте карту, додаючи до намальованих гілок додаткові, теж із ключовими словами, доки тему не буде вичерпано.

Напередодні тестування

- З вечора відпочиньте якнайкраще, щоб уранці відчувати себе бадьорим, сповненим сили, бойового настрою. Адже в цьому випробу Ви маєте проявити свої можливості та здібності.
- Розрахуйте свій час так, щоб до пункту тестування прибути заздалегідь
- (не менше ніж за півгодини). У жодному разі не спізнуйтеся!
- Продумайте, як одягнутися: у пункті тестування може бути прохолодно або жарко, а Ви працюватимете тривалий час.



- Придумайте, яка яскрава деталь доповнить ваш образ. Це може бути значок, браслет, пришитий у несподіваному місці ґудзик. Можете обрати яскраві шкарпетки з кумедним принтом або ж поставити фломастером точку на руці чи намалювати якусь графічну деталь на зап'ясті. Усе це — «якірці», які повертатимуть вас до реальності під час тестування. Час від часу кидайте погляд на цю деталь.



Перед ЗНО:

- Переконайтеся, що ви взяли із собою запрошення на ЗНО та всі необхідні документи.
- Адресу проведення тестування подивіться заздалегідь та перевірте, чи добре знаєте, як туди дістатися. Якщо ви не були на пробному ЗНО, ретельно розберіться в тому, як проходить тестування.
- Візьміть із собою воду.

Повторіть про себе: «Якщо знання вкладені в мій мозок — я обов'язково зможу витягнути їх із пам'яті».

Як приборкати хвилювання

- **Самообійми.** Покладіть одну руку під пахву другої, а цією другою рукою обхопіть себе так, щоб долоня лежала на плечі. Обіймаючи себе таким чином, ви добре відчуваєте власні межі — «де я починаюся і де закінчуюся».

Як побороти тривожність

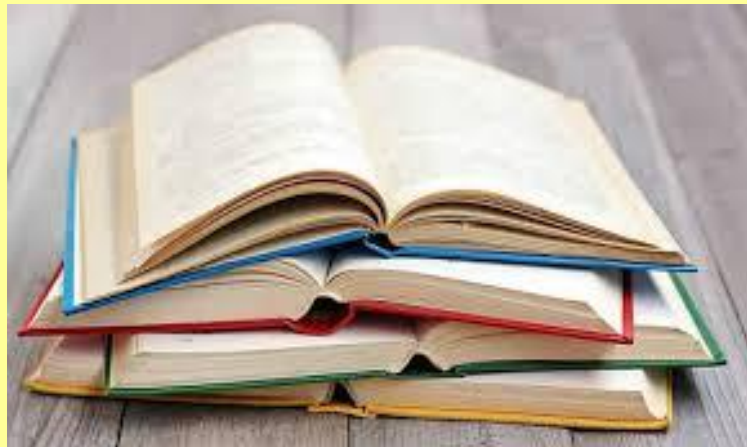
- Якщо від тривоги перехоплює дихання, покладіть одну долоню на лоб, другу — на груди. Зробіть кілька вдихів-видихів. Потім перемістіть долоню з лоба на живіт: одна рука — на животі, друга — на грудях. Зробіть вдих-видих.
- Якщо вам складно зосередитися, покладіть одну руку на потилицю, другу — на лоб. Зробіть кілька вдихів-видихів. Примостіть долоні з обох сторін голови та деякий час стежте за диханням — воно у вас глибоке, розмірене.

Якщо ви відчуваєте страх

- Намацайте на долоні «точку страху» — вона між мізинцем і безіменним пальцем. Легко масажуйте точку. Поволі страх відступатиме.
- Коли ви вже сидите на своєму місці — відчуйте опору стоп, можете спертися на спинку стільця. Зовнішня опора допомагає відтворити відчуття внутрішньої.

Зосередження

- Щоб налаштуватися на іспиті якнайліпше, уявіть образ книги з потрібного предмета. Або ж уявіть, як входите в зал бібліотеки, в якій зібрана вся інформація на тему іспиту.



Здавши роботу, уявіть і зробіть за
можливості рух плечима — так, наче
скидаєте з себе зайвий,
чужий вантаж.

Це баласт чужих очікувань,
страхів, якого ви щойно
успішно позбулися.



Після іспиту

- Щойно іспит закінчиться, випийте негазованої води. Поласуйте чимось «контрастним» — шоколадна цукерка та цитрусовий фрукт, наприклад. Це поверне вас до реальності після кількогадинного напруження.

Ідеально, якщо пройдеться годину пішки — саме це чудово розвантажить мозок від переживань.