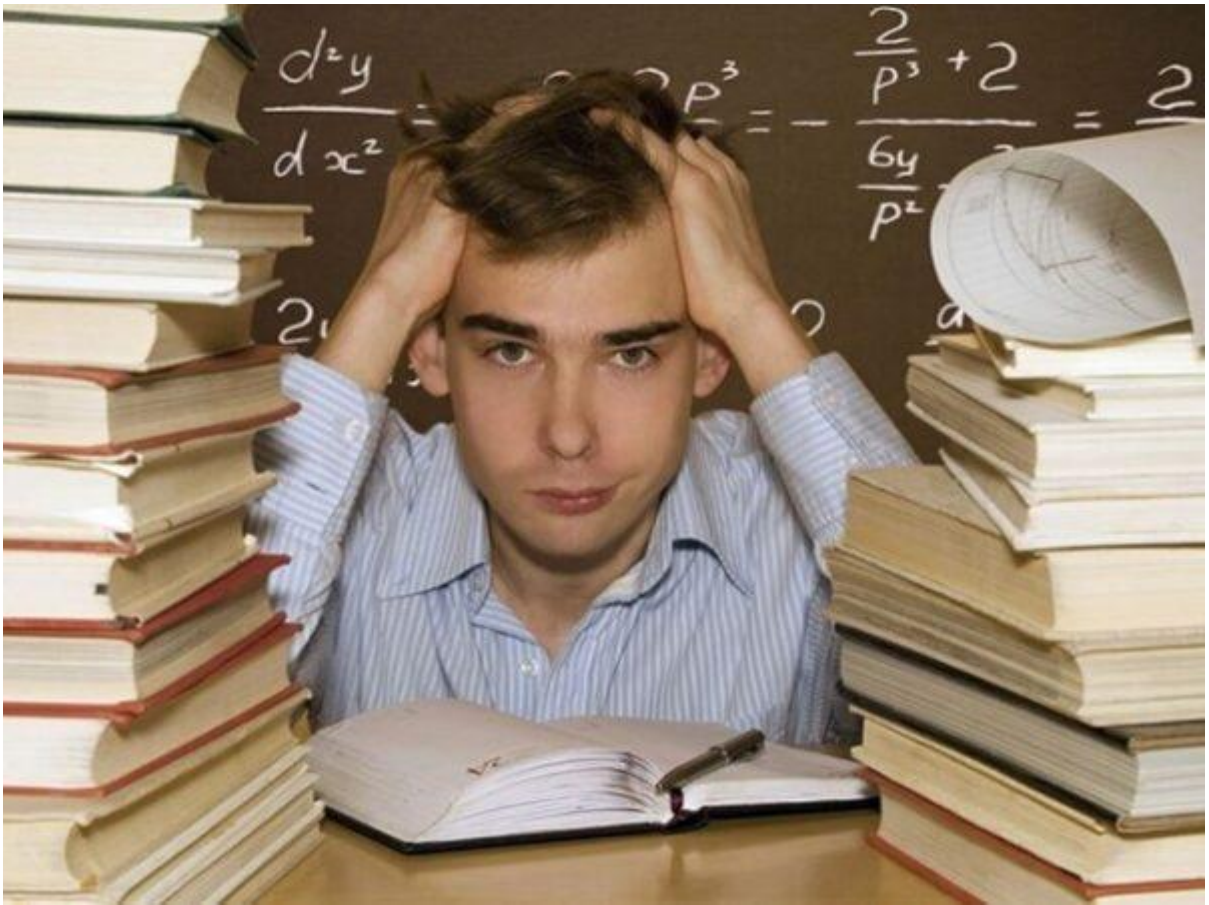


НМТ без стресу. Поради психолога.



Випускники завжди хвилюються перед іспитами, але цей рік, як і минулий, є більш складним порівняно з іншими. Адже йде війна, багато випускників розлучені зі своїми родинами та домівками, перебувають за кордоном чи в іншому регіоні країни, потерпають від обстрілів, нестачі звичних речей та розпорядку, навіть від окупації. Отже, до звичайних проблем вступної кампанії додано ще й зовнішні фактори.

Як же в цих умовах скласти НМТ, не нервувати надмірно й не втратити здоров'я, як фізичне, так і психологічне?

Основними порадами є наступні.

1. Як би важко не було організувати навчання, подбайте про підготовку завчасно, не лишайте все на останні дні.
2. Розподіляйте час розумно, не відмовляйтеся від відпочинку (спорту, прогулянок, розваг з друзями тощо, улюблених справ).
3. Сконцентруйтеся на найбільш важливих темах та розділах. Приділяйте більше уваги найскладнішим для вас елементам програми, не забувайте про повторення вже вивченого.
4. Організуйте своє робоче місце так, щоб ніщо не дратувало, не відволікало від праці. Подбайте про те, щоб родичі та друзі не забували про те, що вам потрібно готуватися. Краще скласти

певний графік занять та довести його до всіх, або хоча б попереджати домашніх про те, що ви саме зараз працюєте.

5. Підготуйте себе до складання іспиту в режимі тестування. Проходьте пробні тести з таймером.
6. Коли зовсім не впевнені в собі, знайдіть **вправного репетитора** хоча б на останні перед ЗНО 2024 тижні. Досвідчений викладач не лише допоможе «підтягнути» знання, а й налаштуватися на успіх.
7. Дотримуйтесь режиму дня та харчування. Навіть коли зазвичай ви самі готуєте для себе і зараз на це не вистачає часу, не переходьте на фаст-фуд! Краще вже закупити запас мюслі з горіхами та сухофруктами, йогурти та трав'яні чаї, ніж харчуватися бутербродами, цукерками, чипсами та газировкою. Енергетики та тонізуючі напої (міцна кава, чай) краще виключити з меню чи хоча б обмежити.
8. Не забувайте про те, що розумове навантаження потрібно доповнювати фізичним. Це добре впливає на розумові здібності, допомагає підтримувати себе у формі.
9. Займайтеся самозаспокоєнням. Якщо не знаєте, як заспокоїтися в критичну хвилину чи при надмірному емоціональному напруженні, згадайте про найпростіші дихальні вправи. Детальніше про це згодом.
10. Не лишайтесь на самоті зі своїми страхами та проблемами! Рідні, друзі чи вчителі на те й існують, щоб допомагати в скрутну хвилину.

Ну й, нарешті, не забувайте: яким би важливим кроком у житті не було успішне проходження НМТ, невдача ще не стане кінцем світу! Завжди можна повторити спробу наступного року чи взагалі обрати інший шлях у житті. Може, це підказка долі?...

Розмірковуючи, як підготуватися до НМТ, не нехуйте порадами спеціалістів. Адже ви не перша й не остання людина, яка нервує напередодні важливої події. Навіть коли якісь рекомендації видаються вам безглуздими, спробуйте хоч раз. Що ви втрачаєте?

Серед найпоширеніших порад можна назвати:

- аутотренінг. Це постійне переконання себе в чомусь, налаштування на певні дії чи думки. Найчастіше пропонують заняття для розслаблення, заспокоєння, швидкого засинання. Для прикладу можна подивитися **відео**. Воно допоможе зняти стрес у цілому. Якщо ж потрібне налаштування саме на результат, потрібно скласти для себе такий собі «конспект»: «Я

розумний. Я успішний. Я можу все. Я добре підготований».

Можна навіть читати молитви, якщо це дає потрібний результат;

- звичка до виконання дихальних вправ. Незважаючи на зовнішню простоту, ці вправи дійсно дієві, але виконувати їх потрібно регулярно. До речі, тут також є елемент самозапевнення. Коли ви звикли до того, що під час виконання дихальної гімнастики заспокоюєтесь, це починає діяти на підсвідомість. Ви починаєте глибоко дихати – мозок звично знижує активність – приходить заспокоєння;
- відсутність зацикленості на проблемі. Створіть для себе кілька сценаріїв потенціального розвитку дій: від максимально успіху до найбільшої невдачі. Продумайте, як поводитися і що робити при здійсненні кожного з варіантів. Приділіть більше уваги негативним варіантам розвитку подій. Розбираючи самотійно чи з кимось можливі наслідки, ви впевнитесь в тому, що навіть при найбільш несприятливих умовах нічого страшного не відбудеться. Це чудово працює.

Що робити перед іспитом

- Всі поради, що наведено вище, відносяться до тривалого періоду підготовки до випробувань. Але ж є й останні дні... як провести час з максимальною користю?
- Давайте почнемо з того, що робити НЕ ТРЕБА.
- По-перше, вчити в останню ніч. Позитивного результату це не дасть, а от виснаження, розумову втому, нервозність підліток отримає гарантовано. В ніч перед іспитами треба спати!!!
- По-друге, навіть при підвищеній нервовості не варто приймати заспокійливі чи снодійні препарати. Як вони подіють на стомлений організм, невідомо, краще не ризикувати. Тонізуючі засоби зранку пити також не треба. Хіба що звичка не дозволяє обійтися без щоденної чашки кави.
- По-третє, не проводьте весь час у роздумах на тему: «А що, як я не впораюсь?!». Знайдіть якусь справу, яка допоможе відволіктися, задійте заспокійливі вправи.
- А тепер про те, що зробити як раз ТРЕБА, щоб скласти НМТ без стресу.
- Підготуйте все, що маєте взяти з собою на випробування. І ні, це не шпаргалки й не планшет, у який закачано потрібну інформацію. Скористатися ними все одно не вийде, лише потрапите у скрутне становище. Мова йде про документи, запрошення, ручку, воду. Ну й речі, які ви вдягнете на себе.
- *Дівчатам нагадуємо: звичайно, краса – це страшна сила, але не на іспитах. Подбайте про зручний, не відволікаючий уваги одяг, взуття, зачіску та макіяж (якщо обійтись без нього не можете), а не про провокаційні наряди та «бойовий розкрас».*

- Подумайте, що маєте з'їсти зранку. Може, щось візьмете з собою, щоб перекусити після закінчення тестування. Іноді від нервів хочеться їсти аж до втрати свідомості. Це має бути щось звичне, легке та поживне.
- Заплануйте собі щось «на після НМТ», знайдіть важливі, корисні чи просто цікаві справи. Це дасть внутрішню впевненість в тому, що цей крок у житті зовсім не останній.
-