

Допоможи собі сам, або поради психолога учням щодо здачі ЗНО

Любі наші діти, наші випускники, ви стоїте на порозі дорослого життя, на порозі великих випробувань. Так, так ЗНО - це випробування. Випробування не тільки для вас, а ще й для ваших батьків і для нас, вчителів. Ми всі також будемо тримати за вас кулачки.

Це випробування набутих вами знань, вашої цілеспрямованості, вашої впевненості, ваших бажань та вміння йти до поставленої мети.

Ось декілька порад вам, випускники.

1. Спробуйте усвідомити власну цінність цього іспиту :

- це обов'язковий незалежний «зріз» набутих тобою знань;
- у тебе є велике бажання успішно закінчити заклад освіти;
- ти хочеш вступити до вишу та довести, по-перше, собі, що ти цього вартий;
- ти хочеш, щоб разом з тобою раділи та пишалися твої батьки, рідні, друзі.

Сьогодні я не буду розповідати вам як краще підготуватися до ЗНО, як правильно розподіляти час, як правильно запам'ятовувати матеріал. Все це вже позаду. Сьогодні я хочу нагадати вам як під час іспитів опанувати себе, опанувати свій страх, який може стати вам на заваді.

2. Опануйте себе, опануйте своє хвилювання.

По-перше, дамо відповідь на питання, що ж таке хвилювання.

Хвилювання – це емоційний стан, що характеризується відчуттями тривоги, нервового напруження та страху. Багато людей страждають від того, що у відповідальний момент вони не можуть перебороти хвилювання. Хвилювання надзвичайно важко контролювати.

Впізнати тривожний стан дуже просто, адже ми починаємо хвилюватися через появу будь-яких проблем. Ось перелік основних симптомів хвилювання:

- біль у грудях та часте серцебиття;
- запаморочення та слабкість;
- нудота та розлади травлення;
- надмірне потовиділення, почервоніння обличчя та озноб;
- задишка та тремтіння.

Внаслідок хвилювання спостерігаються когнітивні розлади, страждають увага, пам'ять, мислення. І якщо, уже зараз, ви ловите себе на думці, що хвилюєтесь, знайдіть час, щоб опанувати правильне дихання. Повірте мені, ця «швидка допомога» працює.

Правильне дихання допоможе перебороти хвилювання. Упродовж дня виділіть хоча б трохи часу, під час якого ви зможете відкласти всі справи та обов'язки. Переконайтесь, що ніхто не зможе вас потурбувати та відволікти, а ще обов'язково пообіцяйте собі, що поставитесь до цього заняття серйозно і не намагатиметесь його завершити якомога швидше. Дуже важливо приділити достатньо часу для релаксації. Влаштуйтеся якомога зручніше. Ви можете сісти у зручній позі або навіть прилягти. Заплющіть очі та сконцентруйте на диханні. Звільніть мозок від усіх нав'язливих думок.

Зосередьте увагу на тому, як організм спокійно робить вдих, а потім повільно випускає повітря. Після кількох вдихів, спробуйте дихати повільніше. Вдихніть настільки глибоко, щоб відчути, як повітря заповнює нижню частину легень. Затримайте дихання на кілька секунд, а потім поступово видихніть. Повторюйте цю вправу кілька хвилин.

Завдяки техніці правильного дихання ви зможете опанувати себе та повернути контроль над ситуацією. Якщо вас раптово охопить паніка, спробуйте спокійно зробити кілька глибоких вдихів та видихів, і хвилювання відступить.

Тож, якщо на іспитах ви помітили, що хвилюєтесь, сконцентруйте на своєму диханні, дихайте ритмічно та спокійно. Заспокоїлись. Добре.

3. Налаштуйтеся оптимістично на процес та результати ЗНО:

- бо це на так страшно;
- це дуже цікавий життєвий досвід, який потрібно пройти;
- і головне, тобі все вдасться!

Завжди з вами, практичний психолог ЗЗСО № 9 Унгурян Лариса Георгіївна