

ЗНО без нервів:

як знизити тривожність перед іспитами

До першого іспиту ЗНО залишається трохи менше ніж місяць — то що, вже хвилюватись? Аж ніяк, навпаки — вступникам саме час зловити передіспитовий дзен, бо пандемія і карантин вже добряче попусували всім нерви. Ми зібрали поради іноземних освітніх експертів та додали дієві лайфхаки, щоб підготовка до тестів минула спокійно і продуктивно. Готуючись до іспитів, учень або студент може почуватися, ніби він сам один серед диких нетрів — довкола все невідоме, вороже, а день випробувань дедалі ближче.

У своїй книжці «Тривожність у школах» («Anxiety in Schools») професор психології Джерелл Кесседі (Jerrell Cassady) пише, що передіспитову тривожність відчувають від 25 до 40% студентів. Якщо думки в голові бігають, як скажені, ви порівнюєте себе з іншими учнями, постійно пригадуєте провалені тести в минулому і не можете концентруватися, то ви також серед цих 40%. І це треба негайно виправляти.

Зробіть свої установки позитивними

У період інтенсивної підготовки дуже важливо слідувати за внутрішнім голосом і тим, що він каже. Адже може статися так, що ви потрапите в безкінечну спіраль негативних думок. «Мені треба було працювати більше, вчитися краще», «Напевне, я просто дурний і ніколи не зможу це вивчити», «Мені треба добре написати іспит, інакше все пропало» тощо. Такі думки найчастіше є нераціональними і необґрунтованими. Експерти радять не залишати без уваги жодної такої негативної думки, натомість запитати себе: «Що змушує мене думати, що я не впораюсь?» Руйнівні думки варто змінити на продуктивні та позитивні установки: «Я довго готувався, тому впораюся із завданнями», «Я розумна і цілком можу опанувати цей матеріал», «Навіть якщо не складу тест на максимум, це не кінець світу».

Подивіться в очі страхів

Подумайте, які теми є найскладнішими для вас, що ви пропустили і чого боїтеся найбільше. Ці «слабкі місця» треба визнати і взятися за них у першу чергу. Нам завжди комфортніше починати з найпростіших тем — бо вони знайомі, даються легко, але саме прогалини у знаннях примушують нервуватися найбільше. Тому за місяць до іспиту віддайте перевагу найстрашнішим запитанням — їх треба приборкати зараз, а не в останню ніч перед тестом.

Уявіть свого «монстра тривожності»

Коли всередині вас голос тривоги і стресу звучить все гучніше, можна спробувати відділити його від себе і персоніфікувати: «О, це знову ти, Монстре тривожності? Я знав, що ти десь причаївся і скоро даси про себе знати». Якщо дати форму, подобу, ім'я власному страху, це допоможе його приборкати. Зрештою, з тим потворою можна домовитись: «Поговоримо пізніше, зараз я зайнятий підготовкою до іспиту».

Створіть спеціальний «графік підготовки»

Зберіть увесь матеріал, який маєте опанувати чи повторити до іспиту, і розбийте його на менші частини, щоб підготовка була послідовною і розпланованою. Експерти називають це study habits, які варто перейняти:

- намагайтеся цілковито концентруватися на тому, що вивчаєте саме зараз;
- генеруйте запитання після перечитування підручника чи конспектів — так ви подумки систематизуєте матеріал;
- візуалізуйте інформацію в таблиці, графіки чи mind-maps;
- чергуйте навчання і короткі перерви;
 - не спокушайтеся на довгі відрізки часу для «втикання у відоси» чи інших непродуктивних пожирачів часу.

Змініть власне сприйняття тестової тривожності

Що відбувається з тілом, коли ми стресуємо: серце стукає швидше і сильніше, пітніють долоні, а в животі «літають метелики». А що ми відчуваємо, коли переживаємо захват? Те саме! Автор книг та мотиваційний спікер Саймон Сінек переконаний, що часто успіх справи залежить від того, як ми інтерпретуємо наші фізичні та ментальні реакції. Тож наступного разу, коли відчуватимете, що вас накриває хвиля передіспитової тривоги, спробуйте подивитись на це інакше: можливо, це насправді відчуття захвату і нетерплячість показати свої знання.

Уявіть сам іспит

Якщо у вас уже був досвід дуже нервових іспитів, варто спробувати «практику уявляння»: подумки намалюйте себе під час тесту — як ви спокійно увійшли в кімнату, сіли за стіл, вирішуєте одне за одним усі завдання. Така уявна репетиція — дієвий інструмент боротьби зі стресом, і його активно використовують спортсмени та актори. Але будьте дуже переконливими для себе — уявляйте не лише предмети довкола себе під час іспиту, а й свій власний спокій, упевненість, відчуття успіху, щоб ваш мозок справді вам повірив.

Знайдіть свою техніку релаксації

Пригадайте будь-яку іншу подію, що змушує вас хвилюватися, окрім іспиту — спортивне змагання, виступ на сцені, промова. Як ви зазвичай себе заспокоюєте? Існує безліч технік релаксації — relaxation techniques:

- напружувати м'язи на 10 секунд, а потім розслабляти: при цьому треба
- концентрувати свої думки саме на м'язі, і рухатися поступово від одного до іншого;
- дихати діафрагмою: це повільне глибоке дихання, коли спершу ви наповнюєте повітрям живіт, далі груди, потім шию, а видихаєте дуже плавно і рівно;
 - guided imagery — керована уява: коли ви уявляєте місце, де можете бути цілком розслабленим і щасливим і подумки переносите себе туди.

Важливо спробувати різні техніки і зрозуміти, яка працює саме для вас, а тоді практикувати її щоразу, коли тривожність наростає.

Подолайте тестову тривожність самими тестами

Перемогти тестову тривожність, практикуючи складання тестів — одна з найефективніших стратегій. Що більше тестів (онлайн, тренувальних, імітаційних з певного предмета) ви складете, то більш звичним і буденним стане саме тестування. Експерти вважають, що навіть практикування довгих періодів повної концентрації і зосередженості значно сприяє спокою студентів перед іспитом. Вивчайте структуру тестових завдань попередніх років, щоб зрозуміти, яка частина завдань потребуватиме більше часу і зусиль, засікайте свій час виконання. Вправляйтесь у тестах доти, доки не відчуєте, що відповідаєте на запитання природно і невимушено.

Хакніть свою тестову тривожність з iLearn

А це наш перевірений лайфхак, який працює на 100%, адже для чого хвилюватися, якщо все вивчив? iLearn — безкоштовна гейміфікована навчальна платформа, на якій можна швидко та якісно систематизувати свої знання, скласти безліч тестів і нарешті позбутися ЗНО-тривожності. Тут є повноцінні курси підготовки до ЗНО з математики, англійської, української мови та літератури, біології та історії і щотижня відбуваються мотиваційні вебінари.

Автор: Катерина Кисельова

osvitoria.org