

# ПОРАДИ З ПОДОЛАННЯ ПЕРЕДЕКЗАМЕНАЦІЙНОГО СТРЕСУ

---

Практичний психолог ВСП «ГПФК МДУ»

Юлія СТАРОВА

# Деякі особливості запам'ятовування:

- виявляється, пам'ять найбільш чіпка і гостра між 8 і 12 годинами. Потім гострота пам'яті починає знижуватися, а з 17 годин знову починає рости, і до 19 досягає високого рівня (якщо ви до цього часу не сильно втомилися);
- найкраще запам'ятовується те, що цікаво, викликає які-небудь почуття.
- Добре запам'ятовується те, що зрозуміло. Зрозуміти інформацію – означає, що в якійсь мірі вже запам'ятати її.
- Погано запам'ятовується матеріал зовсім новий, а тому він повинен бути пов'язаний з уже відомим матеріалом або з практикою.
- Всі визначення спочатку треба зрозуміти. Багато педагогів люблять точні визначення, але психологи радять все переформулювати своїми словами, це розвиває розум, і такі визначення залишаються в пам'яті.
- Гарно впливає на запам'ятання складання схем прочитаного, виписки, а також обговорювання інформації про себе і вголос. Звертайте особливу увагу на середину того навчального матеріалу, який ви вивчаєте. Початок і кінець запам'ятовуються краще – «ефект краю». Дуже великий матеріал необхідно ділити на невеликі уривки, групи, об'єднані за якоюсь ознакою.

# Прийоми запам'ятовування

- Ключові фрази та ідеї заносите на папір;
- затримуйте свою увагу на основних пропозиціях в кожному абзаці, особливо якщо абзаци великі;
- після прочитання перевірте, що запам'ятали і відобразіть свої думки у вигляді схеми.

# Як готуватися

- Підготуйте місце для занять: приберіть зі столу зайві речі, зручно розташуйте потрібні підручники, посібники, зошити, папір, олівці і т.п.
  - Почніть з найважчого розділу, з того матеріалу, який знаєте найгірше.
- 
- Складіть план занять, спираючись на свої особливості («сова» ви або «жайворонок»), і залежно від цього максимально використовуйте ранкові або вечірні години. Складаючи план на кожен день підготовки, необхідно чітко визначити, що саме сьогодні буде вивчатися.
  - Чергуйте заняття і відпочинок: 40 хвилин занять, потім 10 хвилин - перерва. Під час перерви можна помити посуд, полити квіти, зробити зарядку, прийняти душ.
  - Виконуйте якомога більше різних опублікованих тестів з цього предмету. Ці тренування ознайомлять Вас з конструкціями тестових завдань.
  - Готуючись до ЗНО, НМТ, екзаменів подумки малюйте собі картину тріумфу. Ніколи не думайте про те, що не впораєтеся із завданням. Залишіть один день перед тестуванням на те, щоб ще раз повторити найважчі питання.

# Поради для підготовки до іспиту

- Залиште для підготовки до іспиту достатньо часу, щоб не виникла ситуація, коли потрібно прочитати весь матеріал курсу за останню хвилину. Цей підхід дозволить значно посилити Вашу впевненість у власних силах і знизити передекзаменаційний стрес, так як Ви будете знати, що витратили достатньо часу на підготовку і підготувалися добре.

---

- Складіть розклад своєї підготовки до іспиту, щоб Ви змогли стежити за часом. Відведіть достатньо часу для відпочинку і розваг, щоб уникнути перевтоми.

- Як тільки Ви помітите, що втрачаєте увагу і Ваш мозок почав втомлюватися, влаштуйте короткий відпочинок. Після того, як Ви повернетесь до занять, Ви будете почувати себе більш відпочившим і будете готові до подальшої підготовки.

- Експериментуйте з різними методиками підготовки, щоб заняття стали для Вас свого роду розвагою, і Ваша мотивація посилиться.

- Не пийте занадто багато кави, чаю і газованих напоїв; кофеїн тільки більше нашкодить роботі Вашого мозку і зробить його менш сприйнятливим до інформації. Харчуйтеся частіше і правильним чином; в період підготовки Вашому мозку потрібно більше поживних речовин.

- Регулярні, але помірні фізичні вправи додадуть Вам енергії, ясного мислення і знизять відчуття стресу.

- Не рекомендується посилювати навчальне навантаження за рахунок сну. Подібна рекомендація зумовлена тим, що нормальний сон не тільки знімає розумове стомлення і забезпечує відновлення витрачених сил організму, проте й відіграє найважливішу роль в механізмах пам'яті. Як показали дослідження вчених, саме під час сну відбувається переведення інформації, отриманої за день з оперативної в довготривалу пам'ять.

**Пам'ятайте – успіх  
завжди з тими, хто прагне  
до нього і вірить в себе!**