



Спробуйте щоразу збільшувати швидкість проходження тестування. Скажімо, до години замість двох. До цього пропускайте те, що займає найбільше часу. Знайдіть оптимальний для себе варіант кількості та якості: щоб більшість відповідей ви встигли дати, але робили це швидко.



Якщо (у пораді 3) повторюєте по видруках, попросіть родича чи друга додати математичні завдання, які не мають розв'язання, неправильно сформульовані питання з історії тощо. Вчіться їх розпізнавати та спокійно відкладати. Окрім того, що буде легше не застрягати, ви почуватиметесь спокійніше, адже на НМТ у вас так багато часу на відповіді!

8. Згадайте мінімум, а не максимум

Розкажіть (краще надиктуйте на аудіо) або запишіть усе, що знаєте з кожної теми, яка винесена на НМТ.



Якщо якісь питання провисають, загалом це все одно ваш багаж. Те, що ви точно не забудете. ереслухайте, передивіться, зосередьтеся на тому, що вже є у вашій голові. Ви відчуєте, як стає спокійніше. Підсвідомості потрібні матеріальні підтвердження того, що ви знаєте. Ось тепер можна добирати там, де є прогалини в знаннях. Намагайтеся не вивчити кожну тему ідеально в останню мить, а проходитеся по всьому обсягу.

Перевіряйте себе кілька разів. Якщо багаж більшується, ви на правильному шляху. Ваш мозок пересвідчить, що панікувати не варто, ймовірність зрозуміти більше питань тесту зросте.

9. Не сидіть у тиші - співайте

Звуки заважають? Кому як. Одна з методик, яка дає змогу повторювати та заспокоюватися при цьому:

співати матеріал під улюблену музику. Ні, ніхто не вимагає римувати, потрапляти в ноти. Головне: приємний ритм допомагає бути в оптимальному режимі легкого і приємного хвилювання. Дати, терміни вигукуйте під улюблені пісні - і вони легше закарбуються в пам'яті.



10. Дотримуйтеся безглузвих ритуалів.

Ні, психологи не вірять у студентські прикмети. Одягати футболку, в якій щастить, або класти під подушку підручник - це просто ритуал, який ні на що не впливає. Ні на що, окрім нашого мозку: ритуали знижують емоційне напруження, допомагають повірити, що у нас все під контролем. Якщо інші способи заспокоїтися не допомагають, спробуйте цей, але з гумором.

11. Заплануйте справи після НМТ

Подумайте про те, що будете робити після завершення тестування. Заплануйте просто на цей вечір справу, яку давно відклали. Скажімо, зустрітися з приятелем, якого давно не бачили, продемонструвати рідним хобі, яким займаєтеся, знайти спортивні заняття влітку, попри воєнний стан, допомогти старенькій сусідці. Це має бути не лише чимось приємним, а й досить важливим для вас. Суть у тому, щоб відчувати: життя після тестування не завершується. Думайте про те, що робитимете після НМТ, і хвилювання зменшуватиметься.



12. Не повторюйте, а змінійте

Саме слово «повторювати» - помилка. Адже пам'ять краще сприймає не те, що подається багато разів одноманітними порціями, а те, що емоційно забарвлено. Тоді в організмі виділяється гормон дофамін, який покращує здатність до навчання, збільшує нашу мотивацію.

Якщо намагатися те саме хоча б згадати іншими словами, це вже дасть новий поштовх. Можна пофантазувати на тему: а якби в певний час до влади прийшла інша історична постать? А якщо в задачі замінити червоні та жовті яблука на гуманоїдів і рептилоїдів? Різноманітність - ключ до легкого повторення матеріалу, а це принесе більшу впевненість на НМТ.



Хімчинський ліцей
"Інтелект"

БУКЛЕТ
«ПОРАДИ ВІД
ПРАЦІВНИКІВ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ
СЛУЖБИ ПЕРЕД
НМТ»

2024



1. Не вчіться, а вчіть когось

Що спадає на думку, якщо залишилося обмаль часу до тестування? Звісно, вчитися з ранку до ночі. Але стрес робить цей звичний процес не таким ефективним, як завжди. І що довше ви повторюєте матеріал протягом доби, то гірше він осідає в голові.

Перерви допомагають не завжди і не повністю. Краще спробуйте навчити когось так, щоб він усе залам'ятав. Уявіть, що ви - репетитор, який готує до НМТ. По-перше, когось вже це допоможе обманути

підсвідомість, ніби перевіряти будуть не вас і напружуватися немає чого. Серйозна відповідальна справа стає грою - це теж розкриває наш потенціал. Бо креативність прокидається, коли є цікаві обставини та нестандартні умови. По-друге, коли ми пояснюємо, мозок намагається виокремити головне, відновити взаємозв'язки. По-третє, те, що ми не лише читали, а й проговорювали, краще запам'ятовується, бо підключається слухова пам'ять.

Кого вчити? Якщо є час, пройдіть, так би мовити, кілька рівнів. Однокласник, який гірше вас знає матеріал, але вмотивований (бо теж чекає НМТ), базовий рівень. Мама, трішки молодший брат чи сестра, інший родич, якому це все не потрібно, але слухає заради вас, - складний рівень. А просунутий - пояснити питання дитині 6-10 років так, щоб вона зрозуміла основне. Як казав Альберт Айнштайн: «Якщо ви не можете пояснити щось шестирічній дитині, ви самі цього не знаєте». А ось якщо можете,

тестами вас не налякати!

2. Не заспокойтеся, а хвилюйтеся

Спокій - не ідеал, бо не дає продемонструвати все, на що ви здатні. Нетривалий стрес мобілізує всі сили. Гіпоталамус активно виробляє гормон норадреналін. А той покращує пам'ять, здатність до обробки інформації, концентрацію уваги. Саме через це приймати заспокійливі - погана ідея, все одно не будете на вершині можливостей

Вони допоможуть тільки якщо стрес тривалий, мозок різко втомлюється, й інші нейрохімічні процеси заважають вчитися. Тому хвилюватися слід правильно: «пунктирними лініями». Є стрес - немає - знов є. Замістіть акцент із тестуванням на кожен окремий блок інформації, яку треба згадати.

А ще хвилювання слід пояснити самому собі (підсвідомості) не як страх, а як азарт. «Зможу чи ні?» Слабо запам'ятати оце одне питання? А ще це? Якщо відповідь правильно, дам собі нагороду. Є, ура! А із цим - ні, не вдалося. Нічого. Зараз заспокоюся, я ж іще не на НМТ. Знову спробую».



3. Повторюйте не один предмет, а три

Ця порада підійде не всім, але існує чимало людей, в яких домінує права півкуля мозку. Ось для них це буде знахідкою. Учнів зазвичай привчають закінчувати одну справу, перш ніж починати іншу.

Але люди, про яких ідеться, з образним мисленням, мають перемикатися, щоб зберігати високу працездатність. Якщо вони зосереджуються на чомусь одному, їхня ефективність падає. Спробуйте так: видрукуйте ймовірні запитання з трьох блоків НМ (із демонстраційного тесту, наприклад), розріжте на «екзаменаційні білети» та перемішайте. Тягніть - згадуйте матеріал. Якщо відчуєте, що в голові прояснилося і менше хвилюєтеся, значить, це ваш шлях.

4. Не розслабляйтеся, а напружте м'язи

Якщо відчуваєте, що надто напружені напередодні чи вже під час тестування, не змушуйте себе розслабитися. Адже для цього слід мати навичку. Якщо ж не вмієте знімати напруження, це спрацює навпаки, як з наказом не думати про зелену макаку. Обов'язково на думку спадає мавпа трав'яного кольору. Тобто увага на м'язових затисках збільшує їх.

Скористайтесь натомість методом парадоксальної інтенції (спрямування мислення). Простіше кажучи, робіть усе навпаки. Напружте м'язи, як тільки можете, намагайтеся триматися так якомога довше. І раптом відчуєте, як повністю розслабитися. Це правило діє і напередодні перевірки знань: чергуйте повторення та фізичні вправи.

5. Не зубріть усю ніч, а відпочиньте

Здається логічним використати весь час, що є, напередодні НМТ. Але брак сну значно підвищує хвилювання, тривогу, погано впливає на пам'ять. Якщо спростити: людина, яка добре відпочила вночі, згадує і те, що ледь знала. А сонна забуває навіть знайоме. Тож ви можете повторити за ніч з десятків тем, але ризикуєте всім, що вивчили раніше.



6. Робіть шпаргалки, але залиште їх вдома

Коли людина намагається на невеличкій площі занотувати величезні обсяги інформації, вона автоматично обирає важливе, підкреслює зв'язки елементів. Також коли пишете, друкуєте, малюєте, ви залучаєте кінестетичну пам'ять, яка може бути міцнішою за зорову.

Підсвідомість теж можна обдурити: відповіді на запитання тепер можна помацати, і це дає відчуття, що все під контролем. Зі «шпорами» спокійніше? Чудово! Але залиште їх вдома. Ми не радимо зазіхати на академічну доброчесність.

7. Тренуйтеся не відповідати, а пропускати запитання

Поширена помилка на тестуванні - застрягати на складних завданнях або тих, у відповідях на які мав сумніви. Час минає, і можна влоратися з міцним горішком, але на десяток питань не встигнути відповісти. Оберіть НМТ минулих років, безкоштовно пройдіть демонстраційний тест, цього разу зосередьтеся на часі.

НМТ

