

ЯК ЗБЕРІГТИ СВОЄ МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ДО НАЦІОНАЛЬНОГО МУЛЬТИПРЕДМЕТНОГО ТЕСТУ

Мабуть, немає людей, які б завжди залишалися спокійними, врівноваженими та впевненими в собі. Кожному властиві хвилювання, неспокій, навіть страх. Особливо часто з цією проблемою стикаються школярі, які готуються до НМТ. 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 2024 року додано ще й зовнішні фактори. Це стресові фактори, які можуть викликати проблеми з психологічним здоров'ям. Але вміння опанувати себе, зібратися у відповідальну хвилину та зробити все, як слід, – це теж не вроджене, інстинктивне вміння, його треба тренувати. Почати варто якраз під час психологічної підготовки до іспитів.

Отже, розгляньмо найпоширеніші ментальні проблеми, викликані надмірним навантаженням під час підготовки до НМТ:

- Стрес і тривога. Реакція організму на зовнішні або внутрішні подразники, які вимагають адаптації або реакції, відома як стрес і тривога. Причиною стресу є недостатність фізичних, емоційних чи когнітивних ресурсів для вирішення поточного стану. Депресія, занепокоєння, підвищений або знижений апетит і підвищений рівень гормонів стресу, наприклад кортизолу є можливими компонентами відповіді на стрес. Психологічний стрес може посилитися через незліченну кількість завдань, дедлайнів і вимог до продуктивності. Проблеми зі здоров'ям, як фізичні, так і емоційні, можуть виникнути через тривалий стрес. Адекватна підготовка до іспитів не обов'язково усуває стрес і хвилювання для тестувальників. Без підтримки вчителя або репетитора деякі школярі можуть відчувати більше психологічного навантаження.

- Емоційне вигорання. Постійний навчальний тиск може призвести до втоми та вигорання. Емоційне вигорання, що виникає внаслідок тривалого та сильного стресу, пов'язаного з роботою чи іншою соціальною діяльністю, є станом, що характеризується психологічним та емоційним виснаженням.

- Почуття безсилля та виснаження є основними ознаками емоційного вигорання, коли людина може відчувати фізичну або емоційну втому, яка зберігається навіть після відпочинку. Це може призвести до втрати енергії та неможливості справлятися зі стандартними щоденними завданнями. Крім того, можуть виявлятися інші симптоми, такі як зниження ефективності, ослаблення мотивації до діяльності, яка вас колись цікавила, а також емоційне відчуження або відчуття відчуженості від інших, що призводить до втрати співпереживання.

- Соціальна ізоляція. Зосередженість на навчанні може вести до відчуття віддаленості від соціального оточення. Школярі можуть відмовлятися від соціальних заходів або спілкування з друзями через нестачу часу або почуття провини. Соціальна ізоляція - це стан, коли особа відокремлюється від соціальних контактів, відчуваючи обмеження або відсутність взаємодії з іншими людьми або суспільством загалом. Це може відбуватися фізично, коли людина дійсно від інших відокремлена, або емоційно, коли вона відчуває відсутність емоційної підтримки, зв'язку та взаємодії навіть у присутності інших.

- Втрата сну. Позбавлення сну може мати негативний вплив на загальний стан здоров'я, включаючи пам'ять, настрій і концентрацію. Здатність мозку вивчати та зберігати нову інформацію може бути обмежена через надлишок даних, особливо якщо є обмежені можливості для обробки.

- Перфекціонізм. Високі вимоги до себе можуть призвести до перфекціонізму, коли студенти постійно прагнуть до ідеальних результатів. Це може спричинити надмірний стрес та розчарування, коли цілі не досягаються.

ЯК ЖЕ В ЦИХ УМОВАХ СКЛАСТИ НМТ, НЕ НЕРВУВАТИСЯ НАДМІРНО Й НЕ ВТРАТИТИ ЗДОРОВ'Я, ЯК ФІЗИЧНЕ, ТАК І ПСИХОЛОГІЧНЕ?

- Якщо ви помітили схожі зміни у своєму духовному здоров'ї, варто усвідомити, чи впораєтеся з ними самостійно. Якщо важко впоратися самому, то варто подумати над візитом до психолога. Звертатися за допомогою - нормально, не варто боятися чи соромитися.

- Якщо ж відчуваєте, що ви здатні впоратися із ментальними проблемами самостійно, то розгляньмо декілька порад, для покращення психологічного здоров'я:

- Планування: створіть реалістичний графік підготовки, який включає час для вивчення, перерви та відпочинку. Регулярно оцінюйте свій прогрес і адаптуйте графік за потребою.

- Розподіл завдань: розбивайте великі завдання на менші кроки. Це допоможе зменшити відчуття перевантаження та зробити завдання більш досяжними.

- Перерви та відпочинок: важливо включати короткі перерви під час навчання. Вони допоможуть розслабитися і покращити зосередженість.

- Фізична активність: регулярна фізична активність сприяє зменшенню стресу. Проведення тренувань, йоги чи прогулянок може допомогти розслабитися та зосередитися.

- Сон: для оптимальної когнітивної функції та стійкості до стресу важливо отримувати достатню кількість якісного сну. Ключовим є дотримання постійного графіка сну.

- Релаксаційні техніки: вивчіть релаксаційні методи, такі як глибоке дихання, медитація чи прогресивна м'язова релаксація. Вони можуть допомогти знизити рівень стресу.

- Підтримка соціуму: розмовляйте з друзями та родиною про свої почуття. Підтримка та розуміння інших можуть зменшити відчуття ізоляції.

- Самоаналіз: спостерігайте за своїми думками та емоціями. Розвивайте позитивне мислення та займайтеся практикою позитивної саморегуляції.

- Гумор: за можливістю, підтримуйте позитивний настрій за допомогою гумору, розваг або хобі.

Отже, готуватися до НМТ потрібно завчасно, розплановано, а також варто рівномірно розподіляти навантаження та слідкувати за своїм психоемоційним станом. **ПІКЛУЙТЕСЯ ПРО СЕБЕ!**



ЯК ПІДТРИМАТИ СВОЮ ДИТИНУ? (психологічні поради батькам)

Шановні батьки, психологічна підтримка – це один з найважливіших чинників, що визначають успішність Вашої дитини під час здачі НМТ. Досить часто ми створюємо ситуацію залежності у вашої дитини, на кшталт, – «якщо ти ..., то...», нав'язуємо нереальні стандарти, суперництво із ровесниками, – «подивись, як інші стараються...» тощо.

Водночас справжня підтримка повинна ґрунтуватися на підкресленні здібностей, та позитивних сторін дитини. Підтримувати свою дитину – значить вірити в нього. Підтримка заснована на вірі в природжену здатність особи долати життєві труднощі при підтримці тих, кого вона вважає значущими для себе. Дорослі мають нагоду продемонструвати дитині своє задоволення від її досягнень або зусиль.

Інший шлях – навчити підлітка справлятися з різними завданнями, створивши у нього установку: «Ти можеш це зробити!».

Щоб продемонструвати свою віру в дитину, батьки повинні мати мужність і бажання зробити наступне:

- забути про минулі невдачі своєї дитини;
- допомогти дитині знайти впевненість у тому, що він/вона справляється із тим чи іншим завданням;
- пам'ятати про минулі успіхи і повертатися до них, а не до помилок.

Існують слова, які особливо підтримують дітей, наприклад: «Знаючи тебе, я упевнений, що ти все зробиш добре», «Ти знаєш це дуже добре» тощо. Підтримувати можна також за допомогою дотиків, сумісних дій, тощо...

Пам'ятайте, основні правила психологічної підтримки, які є особливо важливими в період підготовки до іспиту:

- приділіть дитині увагу (цікавтеся її настроєм, станом здоров'я, проявляйте турботу про її потреби).
- забезпечте Вашій дитині місце для роботи, прослідкуйте, щоб ніхто із домашніх їй не заважав.
- контролюйте режим підготовки випускника, не допускайте перевантажень, пояснюйте, що обов'язково необхідно робити перерви, змінювати види занять.
- ранкова зарядка, спорт, прогулянки, не повинні бути виключеними із щоденного графіка під час підготовки до здачі тестів.
- зверніть увагу на харчування дитини. Подбайте, щоб вдома була поживна і різноманітна їжа, що забезпечить збалансований комплекс вітамінів. Пам'ятайте, що такі продукти, як риба, сир, горіхи, курага тощо стимулюють роботу головного мозку. При цьому не зловживайте солодощами і борошняним виробами.
- залиште для дитини на період іспитів мінімальний перелік домашніх обов'язків, давайте їй зрозуміти, що оберігаєте її.
- допоможіть дитині розподілити час підготовки відповідно до певних тем. Дуже важливо для дитини навчитися робити певні схематичні нотатки, візуально впорядковувати матеріал. Основні формули, положення можна виписати на листочки і повісити у різних куточках вашого дому.
- придбайте різноманітні тренінгові матеріали по тестуванню (Збірники тестів.). Велике значення має щоденне тренування дитини практично працювати із тестами.
- вчіть дитину правильно орієнтуватися у часі і розподіляти свій час.
- виражайте готовність допомогти і допомагайте в різних питаннях підготовки.
- розкажуйте про свій досвід здачі іспитів, де це доречно. Розкажіть, що ви відчували перед іспитами. Водночас, не видавайте свого хвилювання перед днем здачі тестів і не переносьте тим самим своє хвилювання на дитину.

▪ прагніть виражати упевненість в силах, не лякайте провалом. Не переживайте за кількість балів, які дитина отримає після тестування. Дитина повинна знати, що кількість балів не завжди остаточний і кінцевий вимір її можливостей.

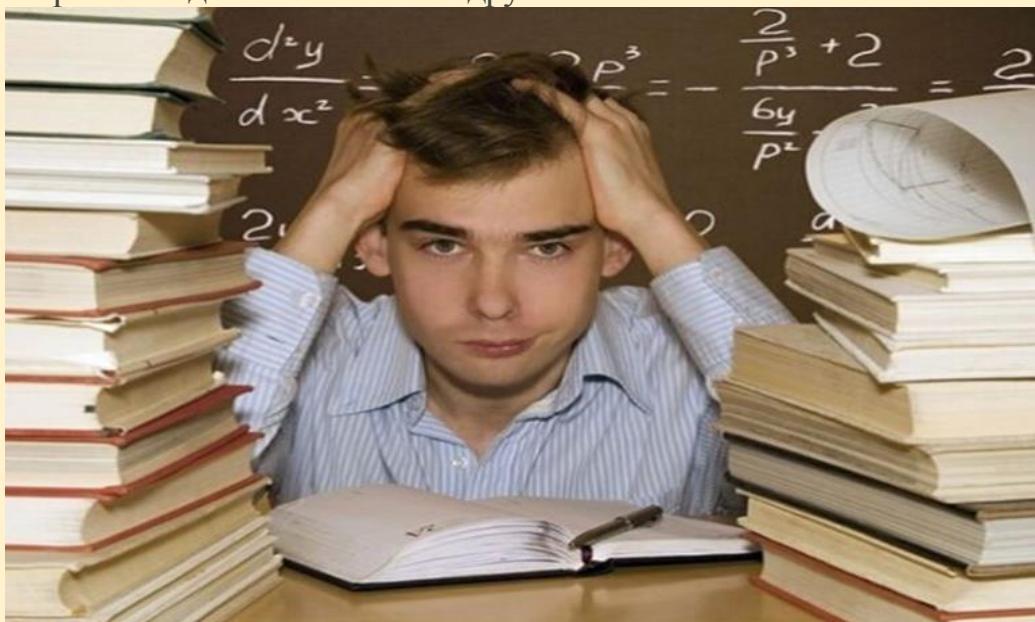
▪ дайте дитині напередодні тестування можливість повноцінно відпочити і добре виспатися. І пам'ятаєте, найголовніше понизити напругу і тривожність дитини і забезпечити відповідні умови для занять.

ЯКІ РЕСУРСИ ДОПОМОЖУТЬ У ПІДГОТОВЦІ: КОРИСНИЙ ЧЕКЛІСТ

✓ Безкоштовна платформа [iLearn](#) у підготовці до Мультитесту. На ній є не лише змога переглядати щотижневі онлайн-вебінари із найкращими викладачами, а й використовувати тренажер мультитесту. А українську мову та літературу можна вивчати за допомогою яскравого інтерактивного квесту.

✓ Процес навчання та підготовки до будь-якого іспиту, у тому числі НМТ потребує системної щоденної роботи. Тому надважливим є формування відповідної звички. Ви додаєте звички (приклад: навчатись протягом 3-х годин), щоденні завдання (приклад: вивчити нову тему з історії, повторити математику) та конкретизуєте завдання (приклад: вивчити тему № 20 з історії, повторити тему № 15 з математики). В цьому вам допоможуть завдання на платформі [Habitica](#).

✓ На платформах [Kahoot](#) та [Quizizz](#) є вже готові тести в ігровій формі, які можна виконувати разом з однокласниками та друзями.



Заспокоїтись перед НМТ: 12 парадоксальних порад психолога

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 запам'ятав. Уявіть, що ви — репетитор, який готує до НМТ. По-перше, комусь 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 Айнштейн: «Якщо ви не можете пояснити щось шестирічній дитині, ви самі цього не знаєте». А ось якщо можете, тестами вас не налякати!

2. Не заспокоюйтеся, 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. Змістіть акцент із тестування 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 відповім 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 НМТ (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. Скористайтеся 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 обм'якнете і повністю розслабитесь. 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 десяток тем, але ризикуєте всім, що вивчили раніше.

6. Робіть шпаргалки, але залиште 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 маєте сумніви. Час минає, і можна впоратися з міцним горішком, але на десяток питань не встигнути відповісти. Оберіть ЗНО минулих років, безкоштовно пройдіть демонстраційний мультитест від iLearn, але цього разу зосередьтеся на часі. На що відповідаєте найдовше? Спробуйте щоразу збільшувати швидкість проходження тестування. Скажімо, до години замість двох. Для цього пропускайте те, що займає найбільше часу. Знайдіть оптимальний для себе варіант кількості та якості: щоб більшість відповідей ви встигали давати, але робили це швидко. Якщо (як у пораді №3) повторюєте по видруках, попросіть друга чи родича 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. Переслухайте, 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 проходитися по всьому обсягу. Перевіряйте себе кілька разів. Якщо багаж збільшується, ви на правильному шляху. Ваш мозок пересвідчиться, що панікувати не варто, і 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 в нас усе 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 змінюйте

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.