

## Як психологічно підготуватися до онлайн-іспитів

Для студентів екзаменаційна сесія завжди межує зі стресом. Що говорити про цьогорічний досвід, коли заліки та іспити вперше доведеться складати онлайн. Невідомість та брак досвіду багатьом додають хвилювань.

Справді, онлайн-сесія буде виразно відрізнятися від аудиторної. Процедура складання іспитів онлайн потребуватиме більш ретельної технічної та організаційної підготовки.

**Як впоратися з передекзаменаційною тривогою та психологічно підготуватися до незвичайної сесії** – радять фахівці факультету психології КНУ імені Тараса Шевченка та Української психологічної асоціації.



### Попередня підготовка

Щоб уникнути зайвих хвилювань – озбройтеся обізнаністю. Отримайте вичерпну інформацію про умови та формат іспиту.

Уточніть дату та час іспиту. Створіть календар сесії (як паперову сітку, яка буде на видноті, так і помітки в електронному календарі) та визначте способи попереднього нагадування. **Прогавити іспити онлайн, на жаль, дуже просто!**

Уточніть, якою буде тривалість іспиту та як в часі буде обмежена подача готової роботи.

**Отримайте максимум інформації про умови іспиту** (формат, дозвіл використовувати певні допоміжні джерела, можливість робити повторні спроби (наприклад, при проходженні тесту), наявність чи відсутність перерв тощо).

**Узгодьте способи зв'язку зі старостою групи та викладачем** у разі виникнення непорозумінь чи технічних проблем.

**Обов'язково здійсніть попередню технічну підготовку!!!**

**Дізнайтеся, на якій платформі буде проводитися іспит**, та подбайте про встановлення необхідної програми. Пройдіть тестове підключення, зорієнтуйтеся в опціях (підключення камери, мікрофону, виведення презентації на екран тощо).

**Завчасно перевірте комп'ютер чи інший пристрій, з якого Ви збираєтесь підключитися до іспиту**, подбайте про своєчасну оплату та гарантоване підключення до інтернету.

**Продумайте план «Б»** – використання іншого пристрою, альтернативного підключення до інтернету.

**Старанне навчання – запорука успіху**

Ніхто ще не придумав кращого рецепту успішного іспиту, ніж ретельна підготовка!

- Ознайомтеся з питаннями для підготовки до іспиту та відповідними тематичними блоками. Намітьте план підготовки, враховуючи кількість відведеного часу (скажімо, якщо на підготовку є 3 дні, а курс містить 12 тем – проходите 4 теми щоденно). Структуруйте матеріал при підготовці, робіть нотатки невеликими блоками у відповідності до тем.

- Виділяйте ключові слова, прізвища, дати, формули кольоровими маркерами. Візуалізуйте матеріал у вигляді схем, діаграм та замальовок. Вдавайтеся до спеціальних мнемотехнік (наприклад, асоціацій, які дозволяють краще запам'ятати окремі моменти).

- Зосередьтеся на розумінні, а не на механічному запам'ятовуванні.

- Робіть паузи, щоб не перенавантажувати мозок – інакше ефективність буде неминуче знижуватися. Подбайте про повноцінне харчування та достатньо тривалий сон.

- Не перетворюйте останній день на «трудовий подвиг», закінчіть підготовку за декілька годин перед сном, переключіться на інші справи.

Декілька разів на день приділяйте трохи часу повторенню пройденого раніше. Напередодні іспиту пройдіться по всьому курсу (перегляньте власні нотатки, схеми, малюнки, виділені опорні слова).

## Перед початком іспиту

**У день іспиту дайте собі достатньо часу, щоб налаштуватися та зосередитися.** Не підключайтеся до іспиту через декілька хвилин після того, як вскочили з ліжка. І не намагайтеся вчити до останньої секунди. **Останні пів години перед початком іспиту приділіть організаційній підготовці.**

- Забезпечте собі належні умови (подбайте про тишу, комфортне зручне місце та робочу поверхню). Вимкніть або поставте в беззвучний режим телефон, сповіщення, соціальні мережі.
- Наведіть лад навколо себе (безлад навколо вас не тільки залишиться на записі іспиту, але і впливатиме на нашу здатність сконцентруватися).
- Ще раз перевірте готовність та живлення вашого пристрою (ноутбуку, планшету, смартфона), стабільність інтернет-підключення.
- Переконайтеся, що пам'ятаєте, яка форма екстреного зв'язку передбачена з викладачем.
- Приготуйте усе необхідне (ручки, олівець, папір, потрібне приладдя, конспекти та книги (якщо це дозволено) в одному місці. Подбайте, щоб під рукою була вода.

## Під час іспиту

Зосередженість, уважність та здатність вгамувати тривогу – ось що знадобиться вам найбільше, щоб іспит пройшов успішно.

На початку зробіть глибокий вдих, щоб налаштуватися. Дайте собі декілька хвилин, щоб просто передивитися завдання – це дозволить зняти перше напруження та зосередитися.

Правильно розподіліть час: поділіть відведений час на кількість завдань, щоб орієнтуватися скільки хвилин у вас є на виконання кожного.

Щоб не відволікатися на годинник, встановіть сигнал, який повідомлятиме, коли до кінця залишиться 10 хвилин, або проміжні сигнали, які позначатимуть чверть або третину загального часу, відведеного на іспит.

Уважно ознайомтеся із вказівками до іспиту. Переконайтеся, що розумієте завдання. Не відповідайте на питання без обдумування. Якщо є декілька варіантів відповіді, – уважно прочитайте їх усі, перед тим, як вибирати.

Якщо стикаєтеся із питанням, яке викликає труднощі, – не зациклюйтеся, залиште його на певний час, та переходьте до виконання інших завдань.

Будьте послідовними: фокусуйтеся на завданні, поки виконуєте його – потім перемикайтеся на інше. Не тримайте в фокусі декілька завдань одночасно.

У процесі складання іспиту дотримуйтеся етичних норм та критеріїв академічної доброчесності. Це не лише моральна вимога, що дозволить вам проявити повагу до інших та самого себе, але і надійний спосіб уникнути небажаних проблем.

Якщо відчуваєте, що втрачаєте фокус, а думки плутаються – зробіть паузу, сконцентруйтеся на диханні (наприклад, повільно вдихніть – затримайте дихання – видихайте поступово через ніс), подивіться у вікно, випийте декілька дрібних ковтків води, а потім поверніться до виконання завдання (спочатку просто перечитайте його, поміркуйте пару хвилин).

У разі виникнення технічних проблем під час іспиту – не панікуйте. Одразу зв'яжіться з викладачем та повідомте про проблему. Зробіть та збережіть знімок екрану, що зафіксує наявність проблеми.

Готову роботу обов'язково перевірте. Тепер, коли все вже позаду і тривога вгамувалася, ви зможете помітити власні помилки, допущені на початку.

Надішліть роботу і переконайтеся у факті її надсилання (наявність у відправлених повідомленнях, відмітка у самій програмі, повідомлення від викладача).

Не забудьте відмітити власний прогрес за результатами іспиту. Адже не факт складання іспиту, а нові знання є вашим основним пріоритетом.

**Успіхів вам та вдалої незвичайної сесії!**