**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Психологічна просвіта**

**Підготовка до іспиту: поради психолога**

Екзамен – це не лише перевірка теоретичних знань, а й значне емоційне випробування, своєрідний стрес. Саме тому важливе значення має психологічна підготовка до іспитів.

**Як поводитися на екзамені?**

Перед іспитом лягайте раніше спати, а ранок ні в якому разі не розпочинайте "зубрінням". Дослідження психологів свідчать, що в пам'яті залишиться тільки матеріал, засвоєний вранці, все інше забувається. Не спізнюйтеся на іспит. Не вдягайтеся зухвало. Зрозуміло, те ж саме відноситься до косметики та біжутерії.

Отже, ви зайшли до аудиторії, взяли білет. Не потрібно супроводжувати перечитування питань репліками, наприклад, «ну все...» чи «клас!». Таким чином можете спровокувати конфлікт з екзаменатором, оскільки не знаєте особливостей його характеру і не можете передбачити його реакції. Сідайте на місце, заспокойтеся, зосередьтеся і спробуйте вникнути в зміст поставлених запитань. Для цього необхідно їх добре прочитати.

За час, відведений на підготовку (це 20-35 хвилин, рідше – 1 година), не намагайтеся записати детальну відповідь на запитання. Складіть докладний план, запишіть важливі визначення, формули, схеми. Готуючи конспект відповіді, не намагайтеся записати усе слово в слово. Відшліфуйте і зафіксуйте першу фразу своєї відповіді, яка повинна бути змістовною і стилістично бездоганною. У конспекті доречні також схеми і таблиці.

Пам’ятайте, що таблиці, плакати, довідкові дані, що знаходяться у вашому розпорядженні під час іспиту, – це ваші прямі помічники, тому що в них міститься значна частина інформації, необхідної для відповіді. Відповідь раджу починати з проголошення плану. У цьому випадку екзаменатор з перших же хвилин оцінить не тільки коло питань, що ви будете розглядати за білетом, а й вашу здатність логічно мислити і грамотно будувати відповідь.

Ваш виступ має бути логічним і послідовним. Демонстрація необмежених можливостей вашої пам'яті неодмінно повинна супроводжуватися узагальненнями, викладом закономірностей. Під час відповіді тримайтеся впевнено, але не зухвало, відповідайте чітко, але неголосно.

При сприятливому збігу обставин ваша відповідь на кожне питання не займе більше 5-7 хвилин. Можливо, ви справите таке сильне враження, що у екзаменаторів не виникне необхідності у додаткових питаннях!

Пам’ятайте, викладачі стомлюються на іспиті, і при впевненій відповіді є ймовірність, що незначні помилки не будуть помічені. Невпевнена і плутана відповідь, навіть якщо вона частково правильна, спонукує викладача задавати додаткові питання, з'ясовувати, наскільки глибоко ви розібралися в темі.

Склавши розгорнутий план відповіді, ще раз усе перевірте. Не поспішайте відповідати на задане запитання, намагайтеся зібратися з думками перед відповіддю. Розповідайте, по можливості, стандартно і просто, без експериментів, без бажання вразити викладача своєю оригінальністю, інакше викладач може вразити вас оригінальністю виставленої оцінки.

Намагайтеся відповідати повно, але досить коротко. Викладач, як правило, прагне якнайшвидше з'ясувати рівень вашої компетентності, і довга відповідь примусить його перервати вас, що може збити вас з думки, а ініціатива перейде до викладача. Але відповідь також не повинна бути надмірно стислою — ви не на допиті. Якщо ви допустили у відповіді неточність, не виправдовуйтеся, це не допоможе.

Проаналізуйте свою помилку, спробуйте показати викладачеві, що ця помилка випадкова і, принаймні, надалі ви її не допустите. Дотримуйтесь спокою. У такій ситуації тільки ясність і чіткість вашого мислення допоможе спростувати негативний ефект помилки.

Якщо не знаєте, як відповідати на запитання, не хвилюйтеся, спробуйте зібратися з думками. Згадайте все, що стосується даної теми. Не говоріть прямо, що не можете відповісти, це може бути помилкове відчуття. Почніть з того матеріалу, який знаєте, який найближчий до вашої теми. Якщо відчуваєте, що екзаменатор збирається поставити оцінку нижче тієї, на яку ви розраховуєте, попросіть задати вам додаткові запитання. Це може і не спрацювати, але втрачати свій шанс не варто.

Отже, бажаю успішно скласти вступні іспити та стати студентами обраних вузів.

***Як підготуватись до здачі ЗНО***

**Задовго до ЗНО**

Спочатку підготуй місце для занять. Забери зі столі усі зайві предмети, зручно розклади свої зошити, підручники, ручки тощо;

Можна доповнити інтер’єр кімнати жовтим та фіолетовим кольорами, оскільки вони підвищують розумову активність. НЕ потрібно перефарбовувати стіни, а достатньо картини, занавіски, серветки, лампи, тощо. Також цікаво зауважити, що за твердженням вчених запах лимону у вашій кімнаті підвищує розумову працездатність на 20%.

Склади план своєї роботи. Перед тим визнач - Хто ти є ? - сова чи жайворонок. Склади план занять на кожен день. Важливо чітко знати, що ти робиш і не говорити усім оточуючим: « Я займаюся чи готуюсь» , а « Я вивчаю саме певний розділ, конкретний матеріал».

Починай із найважчого, але посильного. Легше і приємніше залишай на після обіду.

Змінюй заняття із відпочинком. Психологи встановили, що оптимальна тривалість заняття 30-40 хв. Максимум уваги досягається після 10-15 хв. від початку роботи. Тривалість перерв у першій половині дня не повинна перевищувати 5-10 хв. У другій половині дня тривалість кожної наступної перерви збільшуйте на 5 хв. Не забувай у час відпочинку робити зарядку, займатися спортом, робити короткі прогулянки, допомагати батькам, тобто повністю відволікатися від навчання на короткий час.

Тренуйся щоденно робити тести. Роби це із секундоміром.

Не потрібно заучувати напам’ять певні тексти, вчися робити короткі записи, нотатки, регулярно їх переглядай.

Регулярно повторюйте матеріал, бажано через 10 хв. після того, як ви вивчали новий матеріал, а згодом через добу. Кожне наступне повторення повинно бути коротшим попереднього.

Займайся самопереконанням. При всій свій простоті, це є дуже дієва зброя. Повторюй про себе . Я знаю багато, я спокійний, я впевнений, я розумний і т.д., я напишу добре тестування.

**День перед здачею ЗНО.**

Багато хто вважає, що щоб повністю підготуватися до іспитів бракує одного дня. Це невірно. Вже після обіду важливо припинити готуватися, здійснити прогулянку на свіжому повітрі, прийняти душ, підготувати одяг, документи, інші необхідні речі.

**У день ЗНО**

Будь сконцентрованим. Не звертай уваги на поведінку оточуючих. Для тебе повинен існувати лише текст завдань і годинник.

Дій швидко, але не поспішай. Перед тим як дати остаточну відповідь, двічі прочитай завдання, переконайся, що ти правильно зрозумів, що від тебе вимагається.

Спочатку берись за ті завдання, у правильності відповідей на які ти не сумніваєшся.

Пропускай! Потрібно навчитися швидко пропускати важкі і незрозумілі завдання, щоб згодом до них повернутися.

Читай завжди уважно завдання до кінця. Розуміти завдання з перших слів і добудовувати закінчення за допомогою власної уяви – це надійний шлях до помилок.

Думай лише про поточне завдання. Коли ти бачиш нове завдання, забудь про попереднє.

Якщо попереднє завдання тобі не під силу, забудь про цю проблему. Наступне завдання це шанс набрати додаткові бали.

Використовуй методику виключення. Якщо не знаєш правильної відповіді, то можна розпізнати усі невірні відповіді в силу їхньої абсурдності.

Заплануй два круги. Завжди перевіряй себе. Навіть якщо відповідь легка і однозначна на перший погляд.

Вгадуй. Довірся власній інтуїції і вона разом із твоїм логічним мисленням допоможе тобі.

**Поради батькам**

Шановні батьки, психологічна підтримка – це один з найважливіших чинників, що визначають успішність Вашої дитини під час здачі ЗНО. 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 неї

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 справляться 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.

Розказуйте 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.

Практичний психолог НТМЛ № 16 Руденко О.М.