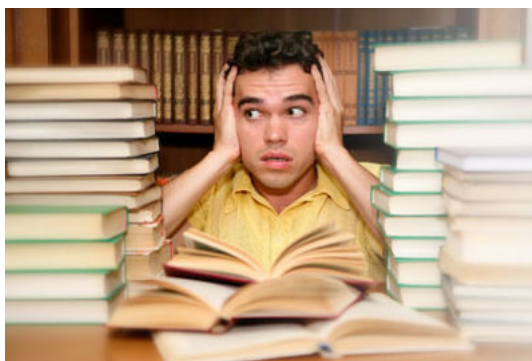




ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ПСИХОЛОГІЧНО

Для того, щоб у кризовій ситуації не втрачати голови, необхідно не ставити перед собою над завдань і надмети. Не варто чекати, доки ситуація стане катастрофічною. Починайте готуватися до іспитів заздалегідь, помалу, по частинах, спокійно.

Якщо дуже важко зібратися з силами і з думками, спробуйте запам'ятати спочатку найлегше, а потім переходьте до вивчення складного матеріалу. Щодня виконуйте вправи на зняття напруження, втоми, на розслаблення.



ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВТОМИЛИСЯ ОЧІ?

Виконайте дві будь-які вправи:

- погляньте по черзі вгору-вниз (25 с), ліворуч-праворуч (15 с);
- напишіть очима своє ім'я, по батькові, прізвище;
- фіксуйте погляд то на віддаленому предметі (20 с), то на аркуші паперу перед собою (20 с);
- намалюйте очима квадрат, трикутник — спочатку за годинниковою стрілкою, потім навпаки.

ЯК ЛЕГШЕ ЗАПАМ'ЯТОВУВАТИ

1. Не завжди що більший обсяг матеріалу, то важче його запам'ятати. Великий уривок вивчати корисніше, ніж короткий вислів.
2. Запам'ятати легше те, що розумієш.
3. Розподілене заучування краще від концентрованого. Учїться з перервами, а не все підряд, краще помалу, ніж одразу.
4. Більше часу витрачайте на повторення по пам'яті. Це ефективніше за просте багаторазове читання.
5. Якщо працюєте із двома матеріалами — великим і меншим — розумно починати з більшого.

ЯК ПІДТРИМАТИ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ



1. Чергуйте розумову і фізичну працю.
2. Бережіть очі, робіть перерву кожні 20-30 хвилин (відвести очі від книги, поглянути вдалину).
4. Мінімум телепередач та роботи за комп'ютером!

ЯК УНИКНУТИ ХВИЛЮВАНЬ

1. Запитаєте себе: «Чи допомагає хвилювання впоратися із ситуацією?». Коли ви зрозумієте, що ні, придумайте щось, що дійсно могло б зарадити.
3. Якщо ви можете порадитися з батьками, зробіть це. Попросіть їх підтримати вас. Якщо ви не можете поговорити з батьками, знайдіть іншого дорослого, якому ви довіряєте, і поговоріть з ним або нею. Удвох ви, напевно, придумаєте розумний план, як впоратися з вашими хвилюваннями.
4. Пам'ятайте: занепокоєння — це емоція, а не метод вирішення проблем.
5. Якщо ваші переживання стали нав'язливими, зверніться до психолога.



НАПЕРЕДОДНІ ІСПИТУ

Багато хто вважає: для того, щоб повністю підготуватися до іспиту, не вистачає лише однієї, останньої перед ним ночі. Це неправильно. Ви вже втомилися, і не треба себе перенапружувати. Навпаки, з вечора перестаньте готуватися, прийміть душ, прогуляйтеся. Виспіться якнайкраще, аби встати відпочилим, із відчуттям свого здоров'я, сили, з «бойовим» настроєм. Адже іспит — це своєрідна боротьба, в якій варто проявити себе, показати свої сили та здібності. У пункт складання іспиту приходьте без запізнь, краще — за півгодини до початку тестування. Опануйте свої емоції, зберіться з думками. Сміливо заходьте до аудиторії. Не сумнівайтеся, усе вийде. Сядьте зручно, випряміть спину. Подумайте про те, що ви вищі за всіх, розумніші й у вас усе вийде. **Зосередьтеся на словах: «Я спокійний, я абсолютно спокійний».** Повторіть їх без поспіху, кілька разів. Думок відганяти не треба, оскільки це викличе додаткове напруження. На завершення стисніть руки в кулаки.

Виконайте дихальні вправи:

- **сядьте зручно;**
- **глибокий вдих через ніс (4—6 секунд);**
- **затримка дихання (2—3 секунди), потім видих.**

Психологічний портрет людини, готової успішно скласти іспити:

- Упевнений у своїх силах.
- Забезпечує собі високий ступінь мотивації до успішного складання іспиту.
- Ефективно використовує час, відведений на підготовку до тестування, не відкладає справ на потім.
- Доводить розпочату справу до завершення.



Практичні поради батькам

Батьки – це найрідніші люди для кожного учня і тому їхня підтримка є необхідною та важливою.

Психологічна підтримка – це один з найважливіших чинників, що визначають успішність Вашої дитини під час складання ЗНО. Справжня підтримка повинна ґрунтуватися на підкресленні здібностей та позитивних сторін дитини.

Підтримувати свою дитину – значить вірити в неї. Підтримка заснована на вірі у природжену здатність особистості долати життєві труднощі за підтримки тих, кого вона вважає значущими для себе. Дорослі мають нагоду продемонструвати дитині своє задоволення, захоплення, свою радість і гордість 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 забути про минулі невдачі своєї дитини; допомогти дитині знайти впевненість у тому, що вона може впоратися із тим чи іншим завданням; пам'ятати про минулі успіхи і нагадувати їх. 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.

Психологічні підказки батькам:

Забезпечте вдома зручне місце для занять і слідкуйте, щоб дитині ніхто не заважав готуватись до ЗНО. Допоможіть дитині розподілити теми підготовки по днях. Ознайомтеся з методикою підготовки до тестування.

Не акцентуйте свою увагу на кількості балів, яку ваша дитина отримає під час ЗНО. Поясніть їй, що кількість балів не є показником її можливостей.

Не підвищуйте тривожність дитини напередодні ЗНО, бо це негативно позначиться на результатах тестування.

Ви можете допомогти своїй дитині в складний період підготовки та складання ЗНО. Розумінням і підтримкою, любов'ю і вірою в її сили.

Зверніть увагу на харчування дитини. Подбайте, щоб вдома була поживна і різноманітна їжа, що забезпечить збалансований комплекс вітамінів.

Не залякуйте дитину ЗНО, і не згадуйте про нього в негативному сенсі. Сформууйте в дитини спокійне ставлення до процедури тестування.



Почніть підготовку до ЗНО сьогодні. Пройдіть пробне тестування рівня знань з потрібних предметів



ЗНО

Щоб досягти мети, насамперед, потрібно йти