

ПОРАДИ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ПРИ ПІДГОТОВЦІ ТА ЗДАЧІ ДПА ТА ЗНО

Поради психолога учням під час підготовки до ДПА.

Почнемо з найбільш загальних рекомендацій.

1. Не скорочуйте час на сон. Якщо ви будете спати менше, ніж потрібно вашому організму, це приведе до зниження продуктивності інтелектуальної діяльності, і ви не зможете компенсувати ці втрати, навіть доклавши героїчних зусиль

2. Залишайте час на короткий відпочинок. Ви засвоїте більше інформації, якщо під час підготовки будете робити короткі перерви. Їх можна використати для прогулянок, занять спортом, спілкування з товаришами.

3. Якщо є така можливість, об'єднайтесь з однокласниками в групу з 3-4 осіб. Розподіліть між собою питання, які кожен буде готувати. Потім, коли ви зустрінетесь, обміняйтесь інформацією, це ефективніше і цікавіше ніж підготовка на самоті.

4. Налаштовуйте себе на успіх. Коли людина програє себе на невдачу, посилюється тривога, внаслідок чого погіршується настрій, зникає бажання готуватися до екзамену.

5. В день іспиту прокиньтесь трохи раніше, ніж звичайно, коротка зарядка, легкий сніданок допоможуть вам бути енергійним і бадьорим. Пам'ятайте, що певний рівень хвилювання є нормальним і може допомогти мобілізувати ваші інтелектуальні ресурси. Якщо хвилювання здається вам надмірним, глибоко вдихніть і уявіть собі, що негативні емоції ви видихаєте разом з повітрям. Ця вправа допоможе заспокоїтися та налаштуватися на робочий стан.

6. Не забувайте, що впевненість у собі приходить з усвідомлення того, що ви добре підготувалися і вмієте роботи все, що вимагається програмою. Зосередитися потрібно не на відчутті тривоги, а на змісті своєї роботи. Це допоможе заспокоїтися і отримати гарний результат.

БАЖАЮ УСПІХІВ!!!!

А тепер поговоримо про те, як слід повторювати навчальний матеріал, щоб пам'ять працювала найбільш ефективно.

1. Облаштуйте власне робоче місце, приберіть зайві речі, що можуть заважати та відвертати увагу.
2. Складіть план на кожен день підготовки, щоб чітко знати, що треба повторити сьогодні.
3. Якщо відсутній робочий настрій, почніть з матеріалу, який ви знаєте краще, або який вас найбільше цікавить. Це допоможе активізувати пам'ять та увагу. Після цього можете працювати з розділом, який знаєте гірше.
4. У процесі повторення включайте різні види мисленевої діяльності: визначайте головне, створюйте різні види опор: плани, схеми, малюнки, використовуйте асоціації.
5. При кожному читанні матеріалу ставте основну мету: пригадати те, що вивчалось на уроках, узагальнити, перевірити рівень засвоєння.
6. Використовуйте різні види читання: повільне з обдумуванням, вибіркове, оглядове. Це дозволить економити час та краще усвідомити зміст матеріалу.
7. Виконуйте якомога більше практичних вправ та тестів, це дозволить удосконалити ваші уміння та навички. Про це особливо слід турбуватися при підготовці до зовнішнього оцінювання, яке проводиться на тестовій основі.
8. Залиште вільний день напередодні екзамену, щоб ще раз переглянути матеріал та окремо зупинитися на складних питаннях.

Поради психолога батькам при підготовці учнів до ДПА.

1. Не підвищуйте тривожність учня напередодні екзамену або тестування, не критикуйте його після іспиту. Це може негативно вплинути на самооцінку та характер підлітка.
2. Підбадьорюйте дитину, хваліть за те, що вона робить добре. Переконайте, що добре скласти іспити їй під силу. Пам'ятайте, що чим більше учень буде боятися невдачі, тим вірогідніше він допустить помилок.
3. Спостерігайте за самопочуттям вашої дитини, ніхто крім вас не в змозі вчасно попередити перевантаження та погіршення стану здоров'я учня.
4. Поясніть дитині важливість змін діяльності від активної інтелектуальної роботи до відпочинку та релаксації.
5. Зверніть увагу на харчування учня під час інтенсивного інтелектуального навантаження, йому потрібна поживна та різноманітна їжа та збалансований комплекс вітамінів. Такі продукти як риба, сир, горіхи, курага стимулюють роботу головного мозку.
6. Зберігайте тишу, зведіть до мінімуму фактори, що можуть відволікати дитину від занять.
7. Частіше цікавтеся, як проходить підготовка, що хвилює учня, створюйте сприятливу атмосферу для ефективної роботи.

Хай вам щастить!

Психологічна підготовка випускників до участі в ЗНО

Зовнішнє незалежне тестування вимагає від абітурієнта вміння планувати самостійну роботу. Тому в процесі самостійної підготовки до ЗНО краще всю інформацію, яку необхідно засвоїти, поділити на частини і визначити їх пріоритетність.

1. В першу чергу варто вивчати найскладніші розділи, щоб вистачило часу на їх повторення. 2.
2. Працювати необхідно в сприятливій для навчання обстановці до тих пір, поки відчуваєте, що засвоюєте матеріал.
3. Як тільки рівень сприйняття інформації знизився, варто відволіктися від підготовки до ЗНО на 20 хвилин.
4. Під час самостійної підготовки до ЗНО краще виконувати побільше різних тестових завдань. Їх можна знайти на сайтах регіональних центрів оцінювання якості освіти і ВНЗ України, на спеціалізованих web-порталах.
5. Виконуючи тестові завдання, контролюйте, скільки часу у вас займає пошук відповідей.

Щоб зовнішнє тестування пройшло успішно, необхідно не лише вивчити, систематизувати матеріал, а й попрацювати над своїм зовнішнім виглядом та поведінкою.

Хвилювання – це природно, часто воно допомагає швидко налаштуватися на продуктивну роботу.

1. Щоб менше нервувати під час зовнішнього тестування, краще з'явитися до пункту тестування на 20 хвилин раніше. Їх вистачить для того, щоб налаштуватися на тести, підготуватися психологічно. Якщо є можливість, то краще прийти на тестування пішки.

2. Впевненість, спокій, вміння слухати інструктора, знання та інтуїція – це запорука вашого успіху при складанні ЗНО.

3. Зовнішнє тестування вимагає завчасної підготовки, в тому числі й психологічної.

4. Не варто ставити перед собою надзвичайно складні завдання, адже чим менше часу залишається до тестування, тим важче їх виконати. Краще сформулювати основну задачу, потім розбити її на невеликі частини, які дійсно можна вирішити у визначений проміжок часу. Це допоможе зменшити хвилювання, викликане майбутнім тестуванням.

5. Якщо важко відразу сконцентруватися на вивченні предмета, то варто почати з повторення матеріалу або з вивчення легшої теми. Як тільки праця стане більш продуктивною, можна переходити до більш складних розділів. Такий підхід не дозволить зневіритися у власних силах.

6. Кожен день варто виконувати спеціальні вправи, які допоможуть зняти емоційне напруження і втому. В день зовнішнього тестування такі вже звичні вправи допоможуть швидко побороти хвилювання.

Якщо ви впевнені в своїх силах і вмієте здобувати знання, то самостійний спосіб підготовки до зовнішнього тестування може виявитися найбільш ефективним. Головне – правильна мотивація.

Зовнішнє незалежне тестування – це важлива подія в житті кожного абітурієнта, тому в переддень тестування варто приділити собі та своєму відпочинку максимум часу.

Зовнішнє незалежне тестування вимагає багато уваги. Тому напередодні ЗНО не варто себе перевантажувати, постійно тренуючись в складанні тестів, знову й знову вивчаючи власні нотатки або підручники.

Навпаки, НЕОБХІДНО:

- виспатися, щоб встати в доброму гуморі, бадьорим, готовим до великих звершень;
- підготуватися психологічно, налаштуватися лише на позитив. Для цього можна роздрукувати власний сертифікат, у якому варто проставити по вибраним для тестування предметам максимальну кількість балів. Буде добре, якщо такий сертифікат буде постійно перед очима;
- пам'ятати, що думки матеріалізуються, тому не слід сумніватися у своїх знаннях. Краще думати про можливості, які відкриваються після

складання ЗНО: про нових друзів, про омріяну професію, про переваги студентського життя;

- просто повторити вивчений матеріал, щоб впевнено почуватися на зовнішньому тестуванні. Для цього краще виділити той час, коли працюється найкраще;
- за декілька днів до тестування можна «сісти» на спеціальну «розумову» дієту. До звичайного раціону можна додати мюслі, банани, родзинки, горіхи і шоколад;
- провести вільний час на свіжому повітрі, найкраще – в парку.

ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ДО ЗДАЧІ ЗНО

(психологічні поради)

Задовго до ЗНО:

1. Спочатку підготуй місце для занять. Забери зі столу усі зайві предмети, зручно розклади свої зошити, підручники, ручки тощо;
2. 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%.
3. 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»;
4. Починай із найважчого, але посильного. Легше і приємніше залишай на після обіду.
5. 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. .

6. Тренуйся щоденно робити тести. Роби це із секундоміром. Не потрібно заучувати напам'ять певні тексти, вчися робити короткі записи, нотатки, регулярно їх переглядай.
7. 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.
8. Займайся самопереконаванням. При всій своїй 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.
- Завжди перевіряй себе. Навіть якщо відповідь легка і однозначна на перший погляд.

ХАЙ ВАМ ЩАСТИТЬ!

Зовнішнє незалежне оцінювання!

ЯК ПІДТРИМАТИ СВОЮ ДИТИНУ?

(психологічні 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 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.
- розкажіть 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 впевненість 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.

ЗАПОВІДІ УЧНЯ

- **Ти здібний і сильний! Будь упевнений у своїх силах і здібностях.**
- **Вчися самостійно мислити. Тренуй пам'ять. Більше запитань "Чому?"**
- **Постійно шукай практичне застосування своїм знанням.**
- **Будь завжди уважним до самобуття, потреб, прагнень інших.**
- **Навчись і умій дружити. Життя без друзів неможливе.**

- Проявляй миролюбність, толерантність і милосердя до оточуючих.
- Конфлікти вирішуй з позиції розуму.
- Пробачай тих, хто свідомо або несвідомо став причиною неприємностей.
- Якщо хочеш, щоб поважали тебе, необхідно навчитись поважати інших.
- Прислухайся до думок інших і поважай думки інших людей .
- Будь доброзичливим, усміхненим, поступливим.
- Пізнай себе, можливості середовища, тих умов, що тебе оточують, і зроби правильний вибір, визнач свої цілі і зміст життя.